

اپنی پوشیدہ و مخفی قوتوں سے آگاہی حاصل کیجئے
اور کامیاب انسان بنئے

DALE
CARNEGIE

قوتِ ارادی کا جادو

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

KUTUBISTAN.BLOGSPOT.COM

ڈیل کارنیگی

KUTUBISTAN.BLOGSPOT

فہرست

قوت ارادی

انسان کی حرکات مختلف قسم کی ہوتی ہیں ایک تو وہ جن میں کسی قسم کی خواہش کا کوئی اثر نہیں ہوتا جیسے نوزائیدہ بچوں کی حرکات جو بڑے ہاتھ پاؤں مارتے ہیں مگر ان کا کوئی خاص مدعا نہیں ہوتا۔ لیکن ذی شعور انسان کی حرکات کسی خاص مدعا کے حاصل کرنے کے لیے یا کسی خواہش کے دل میں پیدا ہونے کی وجہ سے ظاہر ہوتی ہیں اور بعض اوقات بہت غور و فکر اور کوشش و سعی کے بعد ان کا ظہور ہوتا ہے یہ حرکات ارادی کہلاتی ہیں۔ کیونکہ ان کا مقصد کسی ایسے مدعا کا حاصل کرنا ہوتا ہے جس کی ذہنی تصویر نفس ناطقہ کے سامنے کھنچی ہوتی ہے۔

عقل مند آدمی خواہشات سے مغلوب ہو کر کسی مدعا کے حاصل کرنے کے لیے اندھا دھند کاروائی نہیں کر بیٹھے بلکہ کسی امر کا ارادہ کرنے سے قبل گزشتہ تجربات پر غور کرتے اور نتیجہ کو اچھی طرح سمجھ کر ارادہ کرتے ہیں اور دراصل قومی اور مفید ارادہ بھی یہی ہے کہ عقل، حافظہ، وہم اور فکر کو پورے طور پر کام میں لانے کے بعد کیا جائے۔ اعلیٰ درجہ کی قوت ارادہ دو یا دو سے زیادہ مختلف مقاصد میں سے کسی ایک کا انتخاب کرتے وقت ظاہر ہوتی ہے یعنی جب کہ نفس ناطقہ کے سامنے دوبارہ یا زیادہ مدعا کی تصویریں حاضر ہوں اور پھر ان ذرائع اور وسائل کو اختیار کیا جائے جو مختلف

مدعا کے حصول کے لیے ضروری ہیں۔

جب انسان کسی شے کی بھلائی و برائی پر غور کر رہا ہوتا ہے تو اس کے تاثر سے اس قدر جذبات و خواہشات میں جوش پیدا ہوتا ہے اور پھر وہ اس غرض سے تامل کرتا ہے کہ مقاصد کے نفع و نقصان، راحت و رنج کا صحیح اندازہ کر لے اس وقت خواہشات میں تناقص اور جھگڑا واقع ہوتا ہے اور انسان کی قوت فیصلہ کسی ایک مدعا کو مقصد قرار دیکر اس کے حصول پر آمادہ ہو کر اپنی اور قوت آمادہ کو مستحکم کر دیتی ہے۔

وحشی آدمی اور عقل مند آدمی میں ایک فرق یہ بھی ہے کہ وحشی آدمی کا ارادہ اس کی خواہش کے تابع ہوتا ہے مثلاً کسی وحشی آدمی کو کسی دشمن کے مارنے کا خیال آئے تو فوراً اس کو اپنے زہر آلود تیر کا نشانہ بنائے گا خواہ نتیجہ کچھ بھی ہو۔

لیکن دور اندیش اشخاص اہم معاملات میں عرصہ دراز تک غور کرتے اور نتائج کو سوچتے ہیں۔ یہی تجاویز دانشمندانہ خیال کی جاتی ہیں اور ان ہی نے انسان کی خواہشات کو حیوانات کی خواہشات سے ممیز و ممتاز کیا ہے کیونکہ شریفانہ اور مہذب زندگی اعمال کے نتائج پر غور و فکر کرنے سے ہی حاصل ہوتی ہے اور انسان میں خصائل حمیدہ پیدا ہوتے ہیں اور بجائے اس کے کہ وہ خواہشات کا تابع رہے خود خواہشات اس کی محکوم ہو جاتی ہیں۔

انسان اس دنیا میں دماغی اور اخلاقی اوصاف لے کر آتا ہے اور ان اوصاف پر اس کا اثر بہت کم پڑتا ہے اس کی زندگی میں جو واقعات و حالات پیش آتے ہیں وہ کل یا اکثر اس کے قبضۂ اختیار سے خارج ہوتے ہیں لیکن ساتھ ہی ہر شخص یہ بھی جانتا ہے کہ انسان میں محنت، ہنر مندی، استقلال کی ایسی قوت ہے کہ وہ بہت کچھ خارجی حالتوں کی صورت بدل سکتا ہے اس میں خرامی و پرہیز گاری اور دور اندیشی کی قوت ہے تا کہ وہ اپنے فطرتی کمزور جسم کو طاقت دے، عمر کو بڑھائے اور بیماری کے حادثات کو کم کرے علم حاصل کرنے کی استعداد رہے تا کہ اپنی عقل کو تیز کرے اور ان کو مفید

طریقوں سے کام میں لائے۔

ہر شخص یہ بھی جانتا ہے کہ انسان کے مصائب کے بہت بڑے حصہ کا سبب خود انسان کے وہ اعمال ہوتے ہیں جو وہ اپنی مرضی سے کرتا ہے انسان کی قوت کا دارومدار اس کی تعلیم اور اپنے رویہ کے حسن انتظام پر ہے اور خصوصاً اپنی طبیعت اور میلان کی اصلاح پر۔جس کا انسان کی خوشی میں بہت بڑا حصہ ہے۔ خواہش اور ارادہ کے تعلقات کی نسبت علماء کی مختلف رائے ہیں۔ بعض کہتے ہیں کہ اصل میں یہ سوال نہیں ہے کہ انسان جو کچھ خواہش کرتا ہے وہ کرسکتا ہے یا نہیں؟

بلکہ سوال یہ ہے کہ آیا جو کچھ وہ خواہش کرتا ہے وہ کرسکتا ہے یا نہیں۔ کیا قوت ارادی بغیر کسی تحریک کے کوئی عمل کرسکتی ہے؟ انسان کی طبیعت میں جو تحریکیں پیدا ہوتی ہیں وہ آپس میں متضاد ہوتی ہیں اور انسان ان میں سے کسی تحریک کے بموجب عمل کرتا ہے۔

انسان کے رویہ پر خوشی اور تکلیف طرح طرح کے لباس میں اثر ڈالتی ہیں جو خواہش سب سے آخری اور سب سے قوی ہوتی ہے وہی ارادہ بن جاتی ہے۔

ارادہ ایک ایسے لوہے کی مانند ہے۔جس کے چاروں طرف خواہش کا مقناطیس رکھا ہے۔جس مقناطیس میں زیادہ قوت ہوگی وہی اس لوہے کو کھینچ لے گا۔

انسان کے اعمال اس کا دماغ اور اخلاقی ساخت اور خارجی مؤثرات کا لازمی نتیجہ ہیں جن کے ساتھ وہ دنیا میں پیدا ہوا ہے۔

لیکن بعض علماء جو ارادہ کے حامی ہیں کہ ارادہ خواہش کا محکوم نہیں ہے اگر ارادہ پر خواہش کا قوی اثر پڑتا ہے تو ارادہ خواہشات پر اپنا اثر ڈالے بغیر نہیں رہتا اور انسان کا ارادہ صرف لذات والم کا غلام نہیں ہے اس رائے کے حامی کہتے ہیں کہ انسان ایسے کام بھی کرسکتا ہے۔جو وہ پسند نہیں کرتا اور وہ خواہش کی حاکمانہ قوت معطل کرسکتا ہے اور طبیعت کے ناواجب اثروں کو روک سکتا ہے اور فقط فرض ادا کرنے کی خاطر اختیار کر سکتا ہے۔جو بہت کم خوشی بخشتا ہے یا جس سے کم خوشی کی امید ہوتی ہے اور ایک لمحہ میں

دو متضاد راستوں میں سے ایک کو اختیار کر لیتا ہے۔

جب انسان کے نفس پر مختلف طرح کی تحریکیں اثر ڈالتی ہیں تو نفس کسی تحریک کو پسند کرنے ان میں موازنہ کرنے کسی ایک کو اختیار اور باقی کو رد کرنے کی قوت عمل میں لاتا ہے اور دلیل اور فکر کی قوت سے ایک تحریک پر استحکام سے کار بند ہوتا اور اپنی تمام تر توجہ اس پر صرف کرتا ہے اور اس طرح سے اس تحریک کے اثر اور قوت کو بڑھاتا ہے اور انسان میں دوسری تحریکوں کے رد کرنے اور ان کو پامال کرنے اور ان کی قوت زائل کرنے کی طاقت ہے۔ مشق سے قوت ارادی اسی طرح بڑھ جاتی ہے جس طرح تن آسانی سے خواہشات قوی ہو جاتی ہیں۔ تمام علم اخلاق کی بنیاد اس پر ہے کہ انسان میں خیر و شر میں سے ایک کے انتخاب کی قوت ہے ہر شخص فطرتاً اپنے بعض کاموں سے شرمندہ اور پشیمان ہوتا اور بعض پر فخر و مباہات کرتا ہے اور اگر خود اس کے دل میں یہ یقین نہ ہو کہ اس کو ان اعمال پر اختیار ہے تو اس قسم کے خیالات اس کی طبیعت میں کبھی پیدا نہیں ہو سکتے۔

اپنی قوت ارادی کو بڑھائیں

قوت ارادی کے سلسلے میں اکثر بہت سی غلط سلط باتیں بننے میں آتی ہیں کسی شخص کو لوگ اگر بہت زیادہ اکڑفوں کرتے دیکھتے ہیں تو غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ اس آدمی کی قوت ارادی بڑی زبردست ہے جب ہی تو یہ اتنے حاکمانہ انداز میں اپنا حکم چلا رہا ہے۔ جو لوگ دوسروں کا خیال کیے بغیر اپنی من مانی کرتے رہتے ہیں ان کے بارے میں بھی کچھ اسی طرح کا خیال کر لیا جاتا ہے۔ اس قسم کے لوگ ''نہیں'' تو سن ہی نہیں سکتے۔ بس انہوں نے جو کہہ دیا گویا وہ پتھر کی لکیر ہے۔ ایسے لوگوں کو دوسروں کے نقطۂ نظر کی مطلق پروا نہیں ہوتی۔ عام لوگ جب کسی ایسے آدمی کا تصور کرتے ہیں جس کی قوت ارادی بہت قوی ہے تو اپنے دل میں وہ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ اس

آدمی کی آنکھوں سے شعلے لپکتے ہوں گے۔ دہانہ بالکل بھینچا ہوا ہوگا۔ منہ کے بجائے صرف ایک ہلکی سی لکیر ہوگی۔ چوڑا چکلا جبڑا ہوگا۔ مختصر یہ کہ وہ انتہائی ہٹ دھرم پسند اور جابر قسم کا آدمی ہوگا۔

درحقیقت ضدی اور ہٹلر نما آدمی اخلاقی اعتبار سے نہایت کمزور ہوتے ہیں۔ ان میں قوت ارادی مطلق نہیں ہوتی۔ دراصل وہ ایسے انسان ہوتے ہیں جو ابھی تک پختہ کار نہیں ہوسکے ہیں انہیں ابھی تک یہی معلوم ہوسکا ہے کہ زندگی میں اختلافات بھی ہوتے ہیں۔

ایسے لوگوں کو یہ جاننا چاہیے کہ ضروری نہیں ہے کہ ہر شخص ہمارا ہم خیال ہی ہو اس لیے اختلاف رائے کو ہمیشہ ہنسی خوشی برداشت کرنا چاہیے۔ اسی طرح ان کو یہ بھی نہیں معلوم کہ زندگی میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں لہٰذا اپنی پوری کوشش کرنے کے بعد اگر ناکامی ہوتی ہے تو اس کو برداشت کرنے کا حوصلہ ہونا چاہیے۔

بہ الفاظ دیگر ایسے آدمیوں کی قوت ارادی بالکل بچوں جیسی ہوتی ہے جس طرح بچے مچل جاتے ہیں کہ ہم فلاں کھلونا لیں گے اور پھر کسی طرح نہیں مانتے یہی حال ان لوگوں کا بھی ہوتا ہے۔ ضبط و تحمل کا نام و نشان بھی ان لوگوں میں نہیں پایا جاتا۔ دوسروں کا احترام کرنا بھی یہ نہیں جانتے۔ لوگ ڈر کے مارے ان لوگوں کا حکم بجالاتے ہیں مگر دل سے ان لوگوں کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ کسی کے دل میں ایسے لوگوں کی عزت نہیں ہوتی۔ صرف انتہائی کمزور قسم کے لوگ ان کی بیدردی کی داد دے سکتے ہیں ورنہ اور کوئی ان کی پروا نہیں کرتا۔

صحیح معنوں میں جن لوگوں کی قوت ارادی زبردست ہوتی ہے انہیں اپنے آپ پر قابو حاصل ہوتا ہے وہ نہایت سنجیدہ اور متین ہوتے ہیں۔ انکسار ان کا شعار ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ مطمئن اور سکون نظر آتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ وہ حقیقتاً اس قدر مضبوط ہوتے ہیں کہ انہیں ہنگامہ برپا کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ وہ کبھی کسی پر دھونس نہیں جماتے۔ ڈرا دھمکا کر کام نہیں لیتے۔ ان کی نرمی اور اخلاق کے پس پردہ طاقت کا سرمایہ موجود ہوتا ہے، ایسے لوگ اپنی اخلاقی طاقت اور اعلیٰ مثال پیش کرنے کے

ولولے اور جوش کی بدولت بہت کچھ حاصل کر لیتے ہیں اور کبھی دوسرں کو روندتے ہوئے آگے نہیں بڑھتے۔

اس قسم کے لوگوں میں ذاتی نظم وضبط کا مادہ ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ دوسروں کا خیال رکھتے ہیں۔ان کی نگاہوں میں توازن ہمیشہ برقرار رہتا ہے۔صحیح معنوں میں زبردست لوگ یہی ہیں۔ایسے لوگوں کی عام طور پر عزت ہوتی ہے اور ہر ایک ان کو پسند کرتا ہے۔ایسے لوگ خوش بھی رہتے ہیں۔کوئی بھی انسان اپنے حالات میں جتنا خوش رہ سکتا ہے۔اتنا ہی یہ لوگ بھی خوش رہتے ہیں۔

قوت ارادی کی نشوونما کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ ہماری قوت ارادی اتنی مضبوط اور مستحکم ہو جائے کہ اپنی صلاحیتوں کو بجا طور پر استعمال کر سکیں اور ایمانداری اور محنت سے دنیا میں کامیاب ہوں۔جس قدر بھلائی ہم سے ممکن ہو سکتی ہو، وہ کر سکیں۔

کسی آدمی کی قوت ارادی اگر کمزور ہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اس میں عزم کی صلاحیت ہی نہیں ہے یا یہ کہ کسی کام کرنے کا ارادہ کرنے ہی سے وہ بے چارہ معذور ہے۔دراصل کسی بات کی خواہش کرنے کا دوسرا نام ہے چاہنا۔بہ الفاظ دیگر اس کا مطلب ہوا ایسی مختلف ضرورتیں اور حاجات خواہ وہ فائدہ مند ہوں یا نقصان دہ چاہ کی بدولت عمل کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔جن سے اس کے دماغ کی نشوونما ہوتی ہے۔ان ہی خواہش کا دوسرا نام عزم ہے۔آدمی کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے اس میں خرابی ۔۔ نے اتنی ہوتی ہے کہ وہ بیک وقت بہت سی باتوں کی خواہش کرنے لگتا ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک بات پر بھی جم کر وہ اپنی توجہ مبذول نہیں کر سکتا۔

مثال کے طور پر میں اس وقت یہ چاہتا ہوں کہ ایک مضمون لکھوں لیکن اس کے ساتھ ساتھ میں بستر پر لیٹنا بھی چاہتا ہوں کیونکہ اس وقت میری طبیعت کچھ ٹھیک نہیں ہے یا فرض کیجیے میں کھیلنا چاہتا ہوں یا سیر و تفریح کرنا چاہتا ہوں۔مگر اس مضمون کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے میں یہ چاہتا ہوں کہ مجھے دوسری تمام خواہشات کو ختم کرنا

چاہیے۔ دکھ، درد، کاہلی اور کھیل وتفریح کی خواہشات سے کنارہ کشی اختیار کر لینا چاہیے اور اپنی تمام توجہ صرف اپنے فرض منصبی کیجانب مبذول کر لینا چاہیے۔ ایک طالب علم امتحان میں کامیاب ہونا چاہتا ہے۔ مگر جب وہ اس کے ساتھ ساتھ کاہل ہونا چاہے یا گھومنے کی ٹھان لے یا دیگر رسالے اور تصویروں کو دیکھنے لگے تو پھر ظاہر ہے کہ ایک بات دوسری بات کی کاٹ کرتی رہے گی۔

زبردست قوت ارادی حاصل کرنے کا راز صرف یہ ہے کہ غل غپاڑہ یا ہنگامہ مچانے کے لیے خاموشی سے آدمی اپنی خواہش کو مسلسل اس بات کی جانب مبذول رکھے جو کہ اس کا خاص مقصد ہو۔ قوت ارادی کی تربیت کرنے کا ماحصل یہ ہے کہ آپ میں ایسی صلاحیت پیدا ہو جائے کہ صرف صحیح باتوں کی خواہش ہی دن میں پیدا ہو۔ کیونکہ اگر سچے دل سے انسان کسی بات کی خواہش کرتا ہے تو پھر وہ اس کو ضرور حاصل کر لیتا ہے خواہ وہ ابتدا کتنی ہی مشکل کیوں نہ معلوم ہو۔ قوت ارادی کا صحیح استعمال اگر کیا جائے، یعنی اپنی توجہ کو مسلسل کسی ایک چیز کی جانب مبذول رکھا جائے تو بڑے سے بڑا کام بھی آسان ہو جاتا ہے۔

بڑے لوگوں کی کامیابیوں کے جتنے قصے ہیں ان سب میں ایک بات خصوصیت کے ساتھ نظر آتی ہے وہ یہ کہ ایسے لوگ اپنے مقصد اپنے مدعا یا اپنی منزل کی جانب ہمہ تن متوجہ رہے ہیں۔ تمام بڑے بڑے سائنسدان، موجد، موسیقار، مصنف سب نے دن ورات، برسوں لگا تار اپنی توجہ کو کام کے علاوہ اور کسی طرف بھٹکنے نہیں دیا اور برابر محنت ومشقت میں لگے رہے بعض مفلوج اور معذور لوگوں نے بھی محض اپنی قوت ارادی کی طاقت سے اپنی کمزوریوں پر قابو پا لیا اور زندگی کے مختلف شعبوں میں کارہائے نمایاں دکھائے ہیں۔

یہاں پر یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ عام آدمی اپنے احساس مقصد کو کس طرح اتنا شدید بنا سکتے ہیں کہ زندگی کی جن باتوں میں انہیں دلچسپی ہے ان کے سلسلے میں ان کی

قوت ارادی زبردست ہو جائے۔اس کا جواب یہی ہے کہ ارادے کی قوت یالگن زیادہ تر دو باتوں پر منحصر ہے۔ایک ہے مقصد اور دوسری ہے عادت۔

سب سے پہلے تو ہمیں اپنا نصب العین صحیح بنانا چاہیے۔ہماری خواہشات اور آرزوئیں صحت مندانہ ہوں یعنی دوسروں کو ان سے قطعی کوئی نقصان نہ پہنچ سکتا ہو بغیر کسی منزل کے انسان اور حیوان میں کوئی فرق نہیں رہتا لہٰذا اپنی منزل کا تعین کر لینا انتہائی ضروری ہے۔دنیا میں بہت سی باتیں ایسی ہیں جو انسان کا نصب العین بن سکتی ہیں۔ایک نوجوان اپنے کسی کھیل یا مشغلے میں ہم تن متوجہ ہو سکتا ہے اور اس میں کامیاب ہونے کی بھرپور کوشش کر سکتا ہے یا اپنا مستقبل بنانے میں مشغول ہو سکتا ہے اس کے بعد پھر شادی شدہ زندگی کو مسرور اور کامیاب بنانے کی کوشش کر سکتا ہے۔اپنی بیوی اور بچوں کو خوش وخرم رکھنے کی کوشش کر سکتا ہے اور اپنے فرائض کو اچھی طرح ادا کرنے میں دھیان لگا سکتا ہے۔

دنیا میں مختلف لوگوں کو مختلف کام کرنا ہوتے ہیں۔کسی کا عالم کی حیثیت سے کام کرنا ہوتا ہے،کسی کو ماں کی حیثیت سے اپنے فرائض انجام دینے ہوتے ہیں،کسی کو سیاست دان اور وزیر بن کر اپنا فرض ادا کرنا پڑتا ہے۔بہر حال کام کی نوعیت سے کوئی فرق نہیں پڑتا تاوقتیکہ اخلاقی اعتبار سے کام درست ہو لیکن جب ایک بار یہ طے کر لیا کہ ہمیں فلاں کام کرنا ہے تو پھر اسے اتنی سنجیدگی سے کرنا چاہیے کہ ہماری ساری توجہ اسی طرف مبذول رہے۔

یہاں پر اس بات کو بھی واضح کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ بہت کم لوگ دنیا میں ایسے ہوتے ہیں جن کی پوری قوت ارادی صرف ایک ہی مقصد کی جانب مبذول رہے۔زیادہ تر یہ ہوتا ہے کہ توجہ زندگی کے مختلف کاموں کی طرف بٹی رہتی ہے۔وجہ یہ ہے کہ مختلف باتیں بالکل متوازی خطوط پر چلتی رہتی ہیں،یہ نہیں ہوتا کہ یکے بعد دیگر ہوتی رہیں چنانچہ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوت ارادی بڑی حد تک تقسیم ہوتی رہتی ہے۔

زندگی کا ایک ہی مقصد ہو، تو یہ نہایت اعلیٰ بات ہے مگر بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کو یہ یکسوئی نصیب ہوتی ہے اور سچ تو یہ ہے کہ اگر زیادہ لوگوں کو یہ حالت ہو جائے یعنی صرف ایک ہی مقصد رہ جائے تو پھر زندگی کا توازن بھی درست نہ رہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ ان لوگوں کو کامیاب لوگوں کی سوانح حیات پڑھنے سے بھی بہت فائدہ ہوسکتا ہے ایسے لوگ جنہوں نے کسی خاص مقصد کی تکمیل کے لیے اپنی زندگی وقف کر دی۔

بڑے آدمیوں کی سوانح عمری پڑھنے سے بہت فیض ہوتا ہے۔ دل میں ولولہ اور جوش پیدا ہوتا ہے چنانچہ جس قسم کا نصب العین ہم اپنے واسطے بہتر سمجھیں اس قسم کے لوگوں کی سوانح عمری ہمیں پڑھنا چاہیے۔

میرے کمرے میں سامنے ایک ایسے شریف النفس انسان کی ایک تصویر لٹک رہی ہے جس نے ہر طرح کی تکالیف کا مردانگی سے مقابلہ کیا۔ اسی طرح بعض دوسری تصاویر بھی میرے گھر میں دوسرے کمروں میں لگی ہوئی ہیں۔ ایک ضعیف عورت کی تصویر کو تو میں پہچانتا بھی نہیں کہ کس خاتون کی ہے۔ مگر اس کے چہرے کی بردباری اور شرافت سے مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس عورت نے غربت اور پریشانی کے عالم میں بھی نہایت شان سے اپنی زندگی بسر کی ہوگی۔

اعتماد اور مقصد کی نشوونما کے لیے ایسے مصنفین سے بھی بڑی مدد مل سکتی ہے جن کی تخلیقات میں زندگی کی صحیح صحیح عکاسی کی گئی ہے۔ الہام اور وجدان حاصل کرنا کوئی بری بات نہیں۔ یہ تسلیم کر لینا کہ ہمیں اچھی مثالوں اور ہمت افزا خیالات کی حاجت ہے دراصل صحیح معنوں میں ایک معقول قسم کی انکساری ہے۔ اس دشوار گزار، خطرناک اور انتہائی پیچیدہ دنیا میں ہم سب کو اچھے اور تعمیری خیالات کی ضرورت ہے۔ اکیلے ایک آدمی کے ذرائع اس کے لیے قطعی ناکافی ہیں۔

ایک مرتبہ میں بہت زیادہ پریشان تھا۔ اتفاق سے میری نظریں کمرے میں لٹکی

ہوئی تصویر پر ٹک گئیں اور میں دل ہی دل میں کہنے لگا "نہیں۔ میں آپ کا ساتھ ہرگز نہ چھوڑوں گا۔" آپ سوچتے ہوں گے کہ یہ تو ایک حماقت تھی یا جذباتی بات تھی۔ جی نہیں یہ بھی ایک طریقہ تھا، اپنی قوت ارادی کو مایوسی سے بچانے کا اور اسے کامیابی کی طرف لگانے کا۔

اس کے بعد کوشش کرنا چاہیے کہ مقصد حیات کے بارے میں کچھ غور و فکر ہو۔ بغیر کسی مقصد کے ادھر ادھر ہچکولے کھاتے رہنے پر ہرگز مطمئن نہ ہونا چاہیے۔

احساس کمتری کی وجہ سے بھی قوت ارادی میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک طالب علم پڑھ کر امتحان پاس کرنا چاہتا ہے اور وہ یہ بھی کر سکتا ہے مگر اسکول کے ایک ایسے استاد کی یاد سے اس کی قوت ارادی مفلوج ہو گئی جو اس کو ہمیشہ اسکول کا سب سے نالائق لڑکا کہا جاتا تھا۔

لہٰذا ہمیں اپنی حالت کا جائزہ لینا چاہیے اور یہ طے کر لینا چاہیے کہ کون کون سا احساس کمتری کس گزشتہ ناخوشگوار واقعے کا نتیجہ ہے یا ہم محض اپنے لیے عذر لنگ پیش کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

کسی چیز کو حاصل کرنے کے لیے حد سے زیادہ کوشش کرنا بھی مناسب نہیں جب کہ اس کا حصول ہمارے لیے بے حد دشوار ہو، تاوقتیکہ وہ چیز ایسی نہ ہو جس کو واقعی ہم حاصل کر سکتے ہوں۔ بعض صورتوں میں یہ فیصلہ کر لینا ہی زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ مجھے اس چیز کی اتنی خواہش نہیں جو اپنی قوت ارادی کو اس کی جانب مبذول کروں اور یہ کہہ کر اس سے کنارہ کشی اختیار کر لی جائے۔ مثال کے طور پر لڑکپن میں مجھے دو باتوں کی بڑی فکر رہا کرتی تھی۔ ایک تو نامور کھلاڑی بننے کی۔ کیونکہ مجھے کھیل کے میدان میں کوئی خاص کامیابی نہیں ہوتی تھی اور دوسرے مشہور موسیقار بننے کی۔ رفتہ رفتہ جب میں بڑا ہوا اور پختہ کار ہوا تو میری سمجھ میں آ گیا کہ کھیل کود سے تو مجھے کوئی خاص رغبت تھی ہی نہیں پھر اس کے لیے پریشان ہونے کی بھلا کیا ضرورت ہے۔ چنانچہ اب

اچھے کھلاڑیوں کی محفل میں بیٹھ کر مجھے قطعی کوئی کوفت نہیں ہوتی۔ نہ احساس کمتری ہوتا ہے اور نہ شک وشبہ حسد۔ بلکہ میں دوسروں کی کامیابی پر خوش ہوتا ہوں اور ان کے کھیل سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔ رہا موسیقی کا معاملہ تو اس کے لیے میں نے گانا گانے کے بجائے سننا شروع کر دیا اور اس طور سے موسیقی کے متعلق بہت کچھ معلومات حاصل کرلیں جو آج کل اکثر لوگوں کو معلوم نہیں۔ اس طرح مجھے موسیقی کے سلسلے میں بھی کوئی پریشانی نہ رہی۔

یہ کوئی ضروری نہیں کہ ہماری خواہشات بالکل ہی دوسروں جیسی ہوں۔ صرف اتنا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ ہماری خواہشات مناسب ومعقول ہوں اور اخلاق کے خلاف نہ ہوں اگر متضاد چیزوں کی خواہشات ہمارے اندر نہ ہوگی تو پھر ہماری قوت ارادی صرف اس چیز کے سلسلے میں ہمہ تن متوجہ ہو جائے گی جو ہم کو بے حد عزیز ہوگی۔

آخر میں ایک بات اور سمجھ لینا چاہیے۔ وہ یہ کہ بعض لوگ جب دوسروں سے اپنے مقصد کا تذکرہ کر لیتے ہیں تو انہیں سکون مل جاتا ہے۔ اس کی وجہ ہے کہ ہم سب میں بچپن کا کچھ نہ کچھ اثر باقی ہے، چنانچہ دوسروں سے یہ کہنا کہ ہم نے فلاں کام شروع کر دیا ہے یا فلاں عادت کو ترک کر دیا یا ہم فلاں کام سیکھ رہے ہیں تو مطلب صرف یہ ہوتا ہے کہ ہماری منزل ہماری نظروں سے اوجھل نہ ہونے پائے۔ چونکہ لوگوں سے یہ اعتراف کرنے میں بڑی شرم محسوس ہوتی ہے کہ ہم اس کام میں ابھی تک کوئی کامیابی حاصل نہیں کر سکے ہیں۔ اس لیے ہمارے اندر کامیاب ہونے کی لگن بڑھ جاتی ہے۔

جو لوگ واقعی دوست ہوتے ہیں وہ ہمیشہ ہماری ہمت افزائی کرتے رہتے ہیں۔ جس وقت ہماری ہمت پست ہوتی ہے تو وہ سہارا دیتے ہیں۔ ہماری چھوٹی کامیابیوں پر بھی ہماری تعریف کرتے ہیں اور ناکامیوں کی صورت میں ہماری تشفی کرتے ہیں۔ بہرحال ہر صورت میں وہ ہمارے مقصد کو ہماری نظروں کے سامنے قائم رکھنے کی ہمیشہ کوشش کرتے ہیں۔ یہ کام استادوں کے کرنے کا بھی ہے۔

ان تمام باتوں سے ثابت ہوا کہ مقصد کی نشو ونما بھی ہو سکتی ہے قوت ارادی کو تقویت پہنچانا محض عادت ڈالنے کی بات ہے۔ چنانچہ عادت ڈالنے کے لیے تین مشورے پیش ہیں جن سے قوت ارادی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ا۔ آج کا کام کل پر نہ چھوڑیئے

یہ تو عموماً بہت آسان کام ہے کہ پچاس سگریٹیں پینے کے بعد اداسی سے یہ کہہ دیا کہ بس اب آئندہ سگریٹ نہ پیوں گا۔ یہ میری صحت کے لیے خراب ہے۔ میں بالکل واہیات آدمی ہوں۔

آپ نے دیکھا کہ یہاں سگریٹ چھوڑ دینے کا صحیح معنوں میں کوئی ارادہ نہیں۔ ارادہ تو اس وقت صحیح مانا جائے گا جب آدمی کل سے بھی کم سگریٹ پینے کے بعد تہیہ کرے۔ اس سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ ہاں واقعی یہ کوشش کر رہا ہے۔

ممکن ہے اب کل یہ اس سے بھی کم سگریٹیں پیے اور رفتہ رفتہ ایسی عادت ڈال لے کہ بالکل سگریٹ پینا ہی بند کر دے۔

یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی آدمی میں اتنی ہمت ہو اور وہ آدمی طے کر لے کہ یہ عادت بڑی بری طرح لگ گئی ہے۔ لہٰذا اسے یکلخت چھوڑ دینا چاہیے۔ ایسی صورت میں ممکن ہے دو ایک بار بھول چوک ہو جائے مگر اس میں قوت ارادی کی اتنی کمزوری نمایاں نہ ہو گی جتنی کہ اس آدمی میں جو کوشش ہی نہیں کر رہا ہے۔

ان ہی اصولوں کا اطلاق ہوتا ہے اچھی عادات کے ڈالنے میں، مثلاً صفائی، اخلاق، صبح سویرے اٹھنا یا اور دوسری باتیں، ان عادات میں ہم اپنی قوت ارادی استعمال کرتے ہیں۔ کتاب کھولے بغیر آج تک کوئی کچھ نہیں پڑھ سکا ہے۔ دس ہی منٹ کے لیے کام کر لینا شروع میں اچھا ہے۔ اس سے رفتہ رفتہ عادت پڑ جاتی ہے۔

اگر کوئی کام بہت مشکل ہے تو اسے رفتہ رفتہ عادت پڑ جاتی ہے۔اور رفتہ رفتہ کرنا چاہیے!کل پر ہرگز نہ چھوڑنا چاہیے۔

۲۔ زندگی کواس طور سے مرتب کیجیے کہ قوت ارادی کو مدد ملے

جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کا اصل مقصد کیا ہے تو پھر جہاں تک ہو سکے اپنی زندگی کو اس طرح مرتب کیجیے کہ آپ کا مقصد حاصل ہو جائے۔اگر آپ اپنی کسی کمزوری پر قابو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ترغیب وتحریص کی تمام چیزوں سے حتی الامکان دور ہی رہیے۔اور اگر آپ کوئی نیک بات کرنا چاہتے ہیں تو اس کے واسطے صحیح ماحول پیدا کرنے کی کوشش کیجیےاور اس کے لیے اپنی زندگی میں کوئی زبردست تبدیلی بھی پیدا کرنے کی ضرورت درپیش ہو تو اس میں دریغ نہ کیجیے۔

۳۔ اپنی ترقی کوقلمبند کرتے جایئے

یہ بات ذرا بچکانہ معلوم ہوتی ہےاور کسی حد تک ہے بھی۔جن لوگوں کی زندگی واقعی نہایت اچھی طرح مرتب ہےان کے لیے اپنی ترقی کو قلم بند کرنا کوئی ضروری نہیں لیکن مبتدی کے لیے ترقی کا اندراج کر لینا یا اسے اپنے روزنامچے میں تحریر کر لینا مزید کاوش وکوشش کے لیے نہایت مفید ومحرک ثابت ہوتا ہے۔اگر کسی دن کام ٹھیک سے نہ ہوا تو پھر اسے لکھتے ہوئے شرم آتی ہے۔لہٰذا آدمی تہیہ کرتا ہے کہ کل اس سے بہتر کروں گا۔اس کے برخلاف کسی ترقی کا اندراج کرنا مزید محنت کی طرف رغبت دلاتا ہے تاکہ یہی مسرت پھر نصیب ہو سکے لہٰذا قوت ارادی کسی ہنگامے یا غل غپاڑے کا معاملہ نہیں اور نہ دھونس دھاندلی یا رعب جمانے کا کام ہے،یہ صرف اپنے مقصد یا منزل کی طرف

متوجہ ہونے کی طاقت ہے اور جس وقت تک وہ مقصد یا منزل حاصل نہ ہو جائے اس وقت تک نہایت ثابت قدمی سے متوجہ رہنے کا نام ہے۔ انسان جب صحیح طور پر کسی بات کا ارادہ کر لیتا ہے تو پھر اس کے لیے راستہ بھی ہموار ہوتا چلا جاتا ہے اور بسا اوقات اس کو امیدوں سے بھی کہیں زائد کامیابی حاصل ہو جاتی ہے۔

قوت ارادی کا خاتمہ

آپ بہت سے ایسے لوگوں سے واقف ہوں گے جو جلد نہ تو کوئی رائے قائم کر سکتے ہیں اور نہ ہی بروقت کوئی فیصلہ کر ڈالنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ اپنے گھریلو اور نجی معاملات میں بھی وہ دوسروں کے مشوروں اور فیصلوں کے محتاج ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات ایسے ہی لوگوں کے متعلق اپنی اصطلاح میں کہا کرتے ہیں کہ ''ان کی قوت ارادی کمزور ہے! اور اگر خوش قسمتی سے ایسے افراد کی بیویاں ارادے کی مضبوط اور سمجھدار ہوتی ہیں تو ان کی یہ کمزوری دوسرے لوگوں پر جلد ظاہر نہیں ہو پاتی۔ ایسی بیویاں کئی لحاظ سے اپنے شوہروں پر غالب اور حاوی ہو جاتی ہیں، شوہر ان کے ہر حکم کی بلا چوں چرا تعمیل کرتے ہیں کیونکہ وہ خود نہ تو کوئی رائے قائم کر سکتے ہیں اور نہ ہی ان میں کوئی فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے لیکن اگر میاں اور بیوی دونوں ہی اس معاملے میں کورے ہیں تو پھر انہیں اپنی زندگی میں قدم قدم پر طرح طرح کی دشواریوں اور پریشانیوں سے سابقہ پڑتا ہے۔

فرض کر لیجیے، کسی گھرانے میں چھوٹے بچوں کو اسکول میں داخل کرانے کا مسئلہ درپیش ہے لیکن میاں اور بیوی میں سے کوئی بھی یہ فیصلہ کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا کہ انہیں انگلش میڈیم والے اسکول میں داخلہ دلایا جائے یا کسی اردو اسکول میں۔ اسی پس و پیش اور گومگو میں بچوں کی عمر کا کافی وقت ضائع ہو جاتا ہے اور بروقت کسی اسکول

میں ان کا داخلہ نہیں ہو پاتا وہ محلے کی گلیوں میں ادھر ادھر اودھم مچاتے پھرتے ہیں۔ جب ان کا کوئی عزیز یا رشتہ دار بچوں کی یہ حالت دیکھ کر انہیں کوئی صائب مشورہ دیتا ہے اور وہ خود ان کا داخلہ کرانے کے لیے کمربستہ ہو جاتا ہے تو کہیں جا کر یہ اہم مسئلہ حل ہو پاتا ہے۔ اسی طرح روزمرہ کی زندگی میں یہ معمولی مسئلہ کہ شام کے کھانے میں کیا سالن پکے گا؟ میاں اور بیوی دونوں حل کرنے سے قاصر رہتے ہیں اور پھر نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانا پکانے کا وقت نکل جاتا ہے اور سارا کنبہ روکھا پھیکا کھا کر سو رہتا ہے یا بازار سے غیر صحت بخش، خراب سالن اور کباب وغیرہ منگوانے پڑتے ہیں۔

ہماری کامیاب یا ناکام زندگی میں قوت ارادی کو بہت کچھ دخل ہے۔ ایک ایسا شخص جو واقعی اپنے اندر قوت ارادی رکھتا ہے، اپنی زندگی میں کبھی ناکام نہیں ہو سکتا کیونکہ وہ اپنے مقاصد کی تکمیل کے لیے نہایت ثابت قدمی سے سرگرم عمل رہتا ہے، وہ ہر روز بہت صبح اپنا بستر چھوڑ دیتا ہے اور حوائج سے فارغ ہو کر جلد از جلد اپنے ضروری کاموں میں لگ جاتا ہے۔ اس کے برخلاف ایک وہ شخص جو اپنے ارادوں میں کمزور ہوتا ہے صبح دیر تک اپنے بستر میں کروٹیں بدلتا رہتا ہے، وہ اپنے ذہن میں یوں تو طرح طرح کے منصوبے بناتا ہے لیکن انہیں پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے اس میں نہ تو ہمت ہوتی ہے اور نہ لگن۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے مقاصد میں بھی کامیاب نہیں ہوتا۔ ٹال مٹول اس کی عادت ثانی بن جاتی ہے اور اس طرح اس کا بہت سا قیمتی وقت یونہی ضائع ہو جاتا ہے۔

قوت ارادی اور قوت فیصلہ میں چولی دامن کا ساتھ ہے جو شخص اپنے ارادوں میں کمزور ہو گا وہ ہمیشہ کوئی اہم فیصلہ کرنے میں بھی ہچکچاہٹ محسوس کرے گا اور چونکہ وہ بروقت کوئی فیصلہ نہ کر سکے گا اس لیے خسارے میں رہے گا بلکہ ہمیشہ نقصان میں رہے گا اس طرح آپ نے دیکھا کہ قوت ارادی ہماری زندگی میں کتنا اہم پارٹ ادا کرتی ہے؟ اگر کسی شخص کی قوت ارادی کمزور ہے تو اسے ماہرین ایک نفسیاتی مرض قرار دیں

گے۔ یہ مرض آگے چل کر آخری درجہ میں جو صورت اختیار کر لیتا ہے اس کے لیے ماہرین نے ''ایبولیا'' کا نام تجویز کیا ہے۔ یہ یونانی زبان سے لیا گیا ہے جس کا مطلب ہے قوت ارادی کا خاتمہ۔ ایبولیا کا مریض کوئی فیصلہ کرنا تو کجا، اپنی ضروریات اور خواہشات بھی پوری کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اسے جب بھوک محسوس ہوتی ہے۔ تو اپنی زبان سے بھوک کا اظہار تو کرتا ہے لیکن اپنی جگہ سے اٹھ کر کھانے کی میز تک نہیں جا سکتا یا اگر کوئی اسے اٹھا کر کھانے کی میز تک پہنچا بھی دے تو وہ اپنے ہاتھ یا چمچہ ہاتھ سے لقمہ اٹھا کر منہ تک نہیں لے جا سکتا اور اگر کوئی اس کے منہ میں غذا ڈال بھی دے تو وہ اسے چبانے یا جبڑا اچلانے سے قاصر رہتا ہے۔ پیاس کی صورت میں بھی یہی کیفیت ہوتی ہے۔ پاس ہی کوری صراحی میں ٹھنڈا پانی اور گلاس موجود ہے لیکن ''ایبولیا'' کا مریض شدید پیاس کے باوجود بھی خود سے اٹھ کر پانی نہیں پی سکتا۔ وہ اپنی پیاس کو ٹال سکتا ہے لیکن ہاتھ پاؤں ہلانا گوارا نہیں کر سکتا۔ اس طرح ''ایبولیا'' کا مریض کا مرض اپنے متعلقین اور گھر والوں کے لیے سخت پریشانیوں کا باعث بنتا ہے اور خود بھی خطرناک حد تک جان جوکھوں میں پڑ جاتا ہے۔ شدید ''ایبولیا'' کے بعض مریضوں نے بھوک اور پیاس کی وجہ سے تڑپ تڑپ کر جانیں تک دے دی ہیں لیکن قریب رکھی ہوئی غذا کی جانب دیکھنے کی بھی زحمت گوارا نہیں کی اور نہ گھڑے اور صراحی سے پانی انڈیل کر پیا۔

اس طرح ''ایبولیا'' کا مرض نہایت خطرناک ہے اور اکثر ماہرین نفسیات اسے بھی ایک قسم کا پاگل پن ہی قرار دیتے ہیں۔ اس کا علاج دیگر نفسیاتی امراض کی طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ممکن نہیں۔ اس لیے معالجین کو سخت زحمتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے کیونکہ ایسا مریض زیادہ تر خاموش رہتا ہے اور پوچھ گچھ کرنے پر بھی کچھ نہیں بتاتا۔ ہاں مریض کے متعلقین اور گھر والوں سے اس بارے میں بہت سی کام کی باتیں معلوم کی جا سکتی ہیں۔ ایسے مریض کے لیے ایک مستعد نگراں کی ضرورت ہوتی ہے جو اس

کی حرکات وسکنات اور حوائج کا خیال رکھے، وقت پر اسے کھانا کھلائے، پانی پلائے اور اس کی تمام ضروریات پوری کرے ورنہ وہ بے موت مر جائے گا۔ تمام نفسیاتی امراض میں شاید "ایبولیا" ہی کا مرض ایسا ہے جس کا علاج مسکن دواؤں، ٹانک اور انجکشنوں کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ ایسے مریض کی عام جسمانی اور اعصابی حالت نہایت ابتر ہوتی ہے۔ اس کے جسم کے تمام حصوں میں دوران خون کو معمول کے مطابق رکھنے کے لیے انجکشنوں کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ شدید کاہلی اور بے عملی کی وجہ سے عضلات اور رگ وپٹھے سب ہی متاثر ہوتے ہیں۔ دوران خون نہایت سست پڑ جاتا ہے اور اعضاء کے سست اور مفلوج ہو جانے کا اندیشہ ہوتا۔ خدا کا شکر ہے کہ ایبولیا کا مرض شاذ ونادر ہی ہوتا ہے۔

غیر معمولی قوت ارادی رکھنے والے افراد کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی اس زبردست قوت سے کام لے کر تھوڑی دیر کے لیے موت کو بھی ٹال سکتے ہیں۔ ایک بڑھیا جس کی عمر تقریباً سو سال ہو چکی تھی، سخت بیمار پڑی۔ تمام ڈاکٹروں کا اندازہ تھا کہ وہ صرف چند گھنٹوں کی مہمان ہے لیکن اس کی زبردست اور آخری خواہش یہ تھی کہ وہ اپنے لڑکے کو دیکھ لے جو کہ اپنے وطن سے دور دراز واقع کسی بڑے شہر میں رہتا تھا۔ اسے ضعیف ماں کی نازک حالت کی اطلاع بذریعہ تار دی جا چکی تھی چنانچہ اس نے بھی اپنے جلد آنے کی اطلاع تار سے بھیج دی تھی۔ اس زمانے میں آج کل کی طرح ہوائی جہازوں کی سہولت موجود نہ تھی اور ریلیں بھی نہایت سست رفتار تھیں اور وہ صرف اپنے بیٹے کے انتظار میں زندہ تھی۔ کہتے ہیں کہ وہ دو روز اسی انتظار میں کھینچ لے گئی اور جب اس کا بیٹا آ گیا تو اسے دیکھنے کے بعد نہایت اطمینان سے اس نے اپنی جان آفریں کے سپرد کر دی۔

جو لوگ ارادے کے کمزور ہوتے ہیں وہ کبھی جم کر اپنا کام نہیں کر سکتے، اس سلسلے میں میں اپنے ایک بے تکلف دوست اور ساتھی کی مثال پیش کر سکتا ہوں۔ نجمی میرے ہم پیشہ ہیں اور سچ پوچھیے تو ان کا مطالعہ بہت گہرا اور وسیع ہے۔ ان کے

مضامین ملک کے مختلف جرائد میں چھپتے ہیں اور بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں لیکن انہیں کچھ لکھنے کے لیے اپنے ذہن کو تیار کرنے میں بڑی دقتیں پیش آتی ہیں۔ایک اچھے مصنف یا ادیب کے لیے یہ نہایت ضروری ہے کہ اس کا ذہن نہایت تربیت یافتہ ہوتا کہ وہ جیسے ہی کچھ لکھنے کے لیے بیٹھے اسے دماغی یکسوئی حاصل ہو جائے اور وہ تھوڑی دیر جم کر کام کر سکے۔نجمی جب صبح کو بیدار ہوتے ہیں تو پلنگ پر لیٹے لیٹے طرح طرح کے منصوبے بناتے ہیں لیکن فوراً بستر چھوڑ دینے کی ہمت اپنے اندر نہیں پاتے۔بڑی ذہنی کشمکش کے بعد کہیں جا کر وہ اپنا بستر چھوڑنے پر آمادہ ہوتے ہیں۔حوائج اور معمولات سے فارغ ہونے کے بعد جب وہ ناشتے کی میز پر پہنچتے ہیں تو جلد یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ پہلے توس اور نیم فرائی انڈا کھائیں یا دودھ اور دلیہ نوش جاں کریں۔اس کے بعد انہیں چائے یا کافی کے انتخاب میں بھی دقت پیش آتی ہے کہ کیا پئیں؟ خیر کسی طرح جب ناشتہ ختم ہوتا ہے تو پھر وہ سوچتے ہیں کہ تھوڑی دیر باہر روش پر ٹہل لیا جائے تاکہ اطمینان سے نہایت یکسوئی کے ساتھ کام شروع کیا جا سکے۔

ٹہلنے کے بعد جب وہ اپنے کمرے میں واپس آتے ہیں اور جیسے ہی لکھنے کے لیے ڈیسک پر بیٹھتے ہیں اسی وقت انہیں شیونگ کا احساس ہوتا ہے۔حجامت اب کافی بڑھ گئی ہے اور آج ٹالا نہیں جا سکتا۔یا کوئی دوست یاد آ جاتا ہے جسے ٹیلیفون کر کے وہ اسے اپنے شام کے پروگرام سے مطلع کرنا نہایت ضروری سمجھتے ہیں۔خیر ان تمام باتوں سے فارغ ہو جانے کے بعد اگر وہ کچھ لکھنے پڑھنے کے لیے بیٹھتے ہیں تو مشکل سے دو صفحے لکھ پاتے ہیں کہ انہیں اپنے قلم کی صفائی اور نئی روشنائی بھرنے کا خیال آ جاتا ہے۔یا اگر قلم درست ہے تو باہر گلی میں کھیلنے والے محلے کے بچوں کے شور وغل میں کچھ لکھا جا سکتا ہے؟

وہ لکھنے کی ڈیسک سے اٹھ جاتے ہیں اور کوچ پر دراز ہو کر اس روز کا اخبار پڑھنے میں مصروف ہو جاتے ہیں۔اس طرح وہ اپنا کام کبھی جم کر نہیں کر سکتے۔کام چھوڑنے اور ترک کرنے کے لیے انہیں طرح طرح کے حیلے بہانے یاد آ جاتے

ہیں۔ظاہر ہے کہ جب کوئی کام پوری مستعدی اور سنجیدگی سے شروع نہیں ہوگا تو وہ برقت کیونکہ پایۂ تکمیل تک پہنچ سکے گا؟ صرف نجمی ہی نہیں بلکہ نجمی کی طرح ہزاروں اور لاکھوں افراد اس دنیا میں ایسے موجود ہیں جو اپنے کام اچھی طرح اور پوری مستعدی سے شروع نہیں کر سکتے اور یہ صورتحال زیادہ تر قوت ارادی یا قوت فیصلہ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔قوت فیصلہ کی کمی ایک ایسا زہر ہے جو آہستہ آہستہ اثر کرتا ہے اور تمام زندگی کو تلخ و ناکام بنا دیتا ہے۔

بعض افراد ایسے بھی پائے جاتے ہیں جو اپنا کوئی کام محض اس ڈر سے شروع نہیں کرتے کہ کہیں بگڑ نہ جائے اور وہ کوئی فاش غلطی نہ کر بیٹھیں۔اس قسم کا خوف و اندیشہ بھی قوت ارادی کی کمی یا کمزوری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔اس دنیا میں اپنے کسی ارادے کو پورا کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ پوری مستعدی کے ساتھ اسے عملی جامہ پہنایا جائے۔ ہر طرح کا خوف و اندیشہ دل و دماغ سے نکال دیا جائے۔ ذہن میں ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اس دنیا میں ایک کامیاب ترین شخص بھی غلطیاں کر کے ہی کچھ سیکھتا اور حاصل کرتا ہے اور یہ کہ کوئی شخص بھی اپنے کسی مقصد میں سو فیصد کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں اپنے ہم پیشہ دوست نجمی کا ذکر اوپر کر چکا ہوں، اب ان کی رفیقۂ حیات کے کچھ حالات بھی سنانا چاہتا ہوں۔بدقسمتی سے وہ بھی اپنے شوہر کی طرح قوت ارادی میں کمزور واقع ہوئی ہیں انہیں بھی اپنا کوئی فیصلہ کرنے کے لیے کم از کم دس دن کی مہلت درکار ہوتی ہے۔وہ اپنے معمولی روزمرہ کے مسائل کا بھی جلد کوئی فیصلہ نہیں کر سکتیں اگر کوئی خاص لباس پہن کر جانا چاہتی ہیں تو وہ خود سے یہ فیصلہ نہیں کر سکتیں کہ کون سا لباس پہن کر جائیں۔ کبھی وہ اس سلسلے میں اپنے شوہر سے رائے لیتی ہیں اور ان کے کاموں میں مخل ہوتی ہیں اور کبھی اپنی سہیلیوں کو ٹیلی فون کر کے ان سے مشورے لیتی ہیں۔غرض بڑی مشکل کے بعد وہ اپنا لباس منتخب کر پاتی ہیں۔قوت فیصلہ کمزور ہونے کی وجہ سے انہیں بازار سے اپنے لیے کوئی چیز خریدنے

میں بھی بڑی دقتیں پیش آتی ہیں۔

قوت ارادی کی کمی سے زندگی میں قدم قدم پر سخت پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور رفتہ رفتہ اس کا مریض بالکل کاہل الوجود بن جاتا ہے چونکہ وہ بروقت کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا اس لیے اسے زیادہ تر نقصانات سے ہی سابقہ پڑتا ہے اور ہر نقصان پر جو ذہنی صدمہ پہنچتا ہے وہ اس کو کئی دنوں تک پژمردہ و جگر خستہ رکھتا ہے۔

قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے زندگی کے بعض اہم مسائل مدتوں کھٹائی میں پڑے رہتے ہیں۔ ایک مشہور امریکی ماہر نفسیات ڈاکٹر جیمز ہوبج نے اپنے ایک مضمون میں ارادے کے کمزور کسی جارج نامی شخص کا واقعہ بیان کیا ہے۔ جس کی عمر چالیس سال سے متجاوز کر چکی تھی لیکن وہ اپنی شادی کے آخر تک کوئی فیصلہ نہ کر سکا۔ شادی کے لیے جن جن باتوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ سب اسے حاصل ہو چکی تھی۔ معاشی استحکام، اپنا شاندار ذاتی مکان اور زندگی کی دیگر تمام سہولیات۔ لیکن وہ اپنی شادی کے متعلق کوئی فیصلہ کرنے سے ہمیشہ ہچکچاتا رہا۔ آخر اس کا ایک دوست جو بچپن سے اس کے تمام حالات سے بخوبی واقف تھا، ایک مرتبہ اس کے گھر دو تین روز کے لیے مہمان بن کر آیا۔ اس نے بہت قریب سے جارج کی زندگی کا جائزہ لیا اور فیصلہ کیا کہ اب اسے واقعی شادی کر لینی چاہیے۔ چنانچہ اس نے بیچ میں پڑ کر اپنی ذمے داری پر اور اپنے اثر و رسوخ سے کام لے کر ایک لڑکی جین سے رشتے کے لیے سلسلۂ جنبانی شروع کی اور آخر کار کسی نہ کسی طرح جارج کی شادی ہوگئی۔ اب اگر جارج کا یہ دوست اس کے لیے یہ حتمی فیصلہ نہ کر دیتا تو جارج ابھی مدتوں بیوی بچوں سے محروم ہی رہتا۔ جارج کی طرح اور بہت سے ایسے لوگوں کی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں جو محض قوت ارادی اور قوت فیصلہ کی کمی کی وجہ سے اب تک زندگی کی بہت سی نعمتوں سے محروم ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ جب آرام طلبی اور ٹال مٹول کی عادت بہت پختہ ہو جاتی ہے تو اس کی وجہ سے قوت ارادی میں اضمحلال پیدا ہو جاتا ہے اور جب قوت ارادی

میں اضمحلال پیدا ہو جائے تو پھر اس سے قوت فیصلہ کا متاثر ہونا بھی ضروری ہے۔ چنانچہ اس صورت حال سے چھٹکارا پانے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ آرام طلبی اور ٹال مٹول کی عادت کو زیادہ پختہ نہ ہونے دیا جائے، یوں تو ہر شخص میں یہ عادت تھوڑی بہت ضرور موجود ہوتی ہے لیکن اگر آپ وقتاً فوقتاً اپنا جائزہ لیتے رہیں کہ آپ کی یہ عادت زیادہ پختہ تو نہیں ہوتی جا رہی ہے تو آپ یقیناً کسی حد تک اس نفسیاتی مرض سے محفوظ رہیں گے۔ ہم آپ کے ذاتی جائزہ یا محاسبہ کے لیے نیچے چند سوالات دے رہے ہیں آپ ان کے صحیح جواب دیجیے۔

۱۔ آپ نے گزشتہ ہفتے کتنی مرتبہ اہم فیصلے کیے؟

۲۔ آپ نے جو فیصلے کیے وہ فوری طور پر اور جھٹ کر ڈالے یا کافی ہچکچاہٹ اور پس و پیش کے بعد کیے؟

۳۔ آپ نے وہ فیصلے خود کیے یا کسی دوسرے سے مشورے کے بعد کیے؟

۴۔ کیا آپ اپنے ان فیصلوں پر اب تک قائم ہیں اور ان کے مطابق کام کر رہے ہیں؟

۵۔ یا آپ نے اپنے ان فیصلوں کو بعد میں کچھ سوچ سمجھ کر تبدیل کر ڈالا۔

آپ اپنی اس قسم کی تمام باتوں کا محتاط طور پر جائزہ لیجیے اور اس سلسلے میں اپنے معمولی فیصلوں کو بھی ہرگز نظر انداز نہ ہونے دیجیے۔ مثلاً آپ صبح کے وقت لباس کا انتخاب کرنے میں کتنی دیر لگاتے ہیں؟ آپ نے کسی روز ایک شخص کو ٹیلی فون کیا لیکن پھر اس شخص کا جواب سنے بغیر ریسور ہاتھ سے رکھ دیا کیونکہ دوسرا ضروری کام اسی وقت آپ کو یاد آ گیا آپ نے کسی روز اپنے آفس بوائے کو کھانا لینے کی غرض سے کینٹین بھیجا لیکن پھر اسے دو مرتبہ بیچ راستے سے ہی واپس بلوا لیا تاکہ کھانے کے آرڈر میں کچھ رد و بدل کر سکیں۔

جب آپ اپنے طور پر اس قسم کی تمام باتوں کا جائزہ لیں گے تو آپ کو خود اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کس حد تک اس خطرناک نفسیاتی مرض ''ایبولیا'' کو اپنے قریب

بلا چکے ہیں یعنی آپ کی قوت ارادی اس حد تک کمزور ہو چکی ہے کہ اگر اب بھی روک تھام نہ کی گئی تو ایک دن اس کا خاتمہ ہو جائے گا اور آپ واقعی مجبور و بے دست و پا بن کر رہ جائیں گے۔

قوت ارادی کو مستحکم اور قائم و دائم رکھنے کے لیے حسب ذیل باتوں پر عمل کیجیے۔

۱۔ آرام طلبی اور ٹال مٹول کی عادت ترک کر دیجیے۔

۲۔ اپنے تمام مسائل اور معالات کا خود فیصلہ کیجیے اور اپنے فیصلوں پر قائم رہیے

۳۔ اپنی تمام ذمے داریوں کو سمجھئے اور اپنے اندر ان کا احساس پیدا کیجیے۔

۴۔ اپنی تمام کمزوریوں کا خود جائزہ لیجیے اور پھر انہیں دور کرنے کی کوشش کیجیے۔

۵۔ دیر تک خوب جم کر اور پوری یکسوئی کے ساتھ کام کی عادت ڈالیے۔

۶۔ ہمیشہ سرگرم عمل رہیے۔ دریا کے کنارے کھڑے رہ کر پانی کی تیز روانی سے نہ گھبرائیے بلکہ اس میں غوطہ لگا کر اپنے ہاتھ پاؤں کو جنبش دیجیے اور پھر تیر کر دوسرے کنارے پہنچا جائیے۔

قوت ارادی کا تجربہ!

خواہش آرزو یا ارادہ دماغ کی ایسی کیفیات ہیں جن کے بارے میں ہر شخص جانتا ہے۔ لہٰذا ان کی مزید وضاحت کرنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہے۔ آدمی مختلف باتوں کو محسوس کرنے، حاصل کرنے یا عمل میں لانے کا خواہش مند رہتا ہے۔ اور یہ وہی باتیں ہوتی ہیں جو اس وقت محسوس یا حاصل نہیں ہوتیں یا جن پر ابھی تک عمل نہیں کیا گیا ہوتا۔ اب اگر خواہش کے ساتھ یہ خیال ہو کہ کامیابی ممکن نہیں تو پھر انسان صرف آرزو کر کے رہ جاتا ہے۔ لیکن اگر یقین ہو کہ نتیجہ اپنی دسترس کے اندر ہے تو پھر ہم ارادہ یا عزم کرتے ہیں کہ وہ احساس یا عمل وغیرہ حقیقی صورت اختیار کر لیں اور ایسا

ہو بھی جاتا ہے۔ یا تو ارادہ کرنے کے بعد ہی کامیابی حاصل ہو جاتی ہے یا پھر چند ابتدائی کاروائیوں کے بعد کامرانی مقدر بن جاتی ہے۔

ارادہ کرنے کے فوراً بعد ہی جو تبدیلیاں ہوتی ہیں، وہ ہماری جسمانی حرکات ہیں اور جو کچھ بھی احساسات، کارکردگی یا سل ہم پیدا کرنا چاہتے ہیں وہ ہماری ابتدائی حرکات کی بدولت ہی پیدا ہوتے ہیں کیونکہ اسی مقصد سے وہ حرکات کی جاتی ہیں۔ یہ بات بھی کسی وضاحت کی طالب نہیں کیونکہ ہر ایک کو معلوم ہے۔

بات ایک دوسرے مسئلے سے شروع کرنی چاہیے۔ جسمانی نقل و حرکت ہمارے ارادے کا خارجی مظہر ہے اور ان ہی رضاکارانہ حرکات کی مشینری کے بارے میں غور کرنا مفید ہے۔

حرکتیں عموماً دو طرح کی ہوتی ہیں، ایک تو رضاکارانہ یعنی بجھی بوجھی اور دوسرے اضطراری یعنی عمل کرنے والا اس کو پہلے سے نہیں سوچتا۔ اس وقت جن حرکات کے بارے میں تذکرہ کرنا مقصود ہے اور جو زیر غور ہیں وہ پہلی قسم کی ہیں۔ ان کے بارے میں پہلے سے خواہش کی جاتی ہے اور پہلے سے ارادہ کیا جاتا ہے اور وہ پوری انجام بینی کے ساتھ عمل میں لائی جاتی ہیں۔ یہ پہلے سے معلوم رہتا ہے کہ وہ کس طرح کی ہوں گی اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ رضاکارانہ حرکات ہمارے جسم کی ابتدائی کاروائی نہیں بلکہ ثانوی کاروائی کی حیثیت رکھتی ہیں۔ قوت ارادی کے عمل کی نفسیات سمجھنے کے لیے یہ خاص نکتہ سب سے پہلے ذہن نشین کر لینا چاہیے۔ اضطراری، جبلی اور جذباتی حرکات سب ابتدائی کاروائیاں ہوتی ہیں۔ اس فرق کو کبھی نہیں بھولنا چاہیے۔

اعصابی مرکز کی ترتیب کچھ اس طرح سے ہوتی ہے کہ جہاں کوئی تحریک ہوئی اور فوراً کسی خاص حصے کو اس نے متاثر کیا۔ یہ اتنا اچانک ہوتا ہے کہ پہلی بار جو بھی اس تجربے سے دوچار ہوتا ہے۔ ایک چھوٹے سے اسٹیشن سے ایک ایکسپریس ٹرین دندناتی ہوئی گزر گئی۔

اسٹیشن پر ایک معمر آدمی کھڑا ہوا تھا اور اسی جگہ ایک بچہ بھی کھڑا ہوا تھا۔ ریل کو تیزی سے گزرتے دیکھ کر بچہ جو پلیٹ فارم پر کھڑا تھا، پہلے تو کانپ اٹھا، پھر آنکھیں جھپکانے لگا اس کے بعد اس کی سانس اکھڑ گئی۔ وہ پیلا پڑ گیا اور چیختا چلاتا ہوا اس اجنبی سے جا کر چمٹ گیا اور اپنے چہرے کو اس آدمی کی آغوش میں چھپا لیا۔ بچہ جس قدر اس گاڑی کو دیکھ کر سراسیمہ ہوا تھا۔ اتنا ہی وہ خود اپنے طرز عمل پر حیران بھی تھا۔ اگر یہی واقعہ کئی بار بچے کے ساتھ پیش آئے تو ظاہر ہے دہشت اس کے دل سے دور ہو جائے گی اور اسے اپنے طرز عمل کے بارے میں علم ہو جائے گا اور اپنی حرکات کے بارے میں پہلے سے اندازہ بھی ہو جائے گا حالانکہ یہ اطمینان بھی پہلے کی طرح غیر ارادی اور غیر اختیاری ہی ہو گا اور اگر کسی عمل کا نتیجہ معلوم ہو جائے اور فعل بھی جان بوجھ کر کیا جائے تب بھی پہلی بار اطمینان سے کام کرنا عام آدمی کے لیے مشکل ہے۔ عام آدمیوں کو نہ تو اپنی حرکات وسکنات کی سکت کا اندازہ ہوتا ہے۔ اور نہ احساسات کی وسعت کا۔ جس طرح سے احساسات کی وصولیابی کے لیے انتظار کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بعد ہی آدمی کو معلوم ہوتا ہے کہ یہ سب باتیں کیا ہیں۔ اپنے بارے میں حرکات کا اندازہ صرف تجربے ہی کی بنیاد پر ہوتا ہے۔ جب کوئی خاص حرکت اچانک ایک بار کسی طرح ہو جاتی ہے، خواہ وہ اضطراری ہو یا ارادی اور اس کا عملی تجربہ ہو جاتا ہے تب ہی اس حرکت کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اور دوبارہ اس کا ارادہ کیا جاتا ہے۔ لیکن پہلی بار ایسا ارادہ کرنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے، لہٰذا عزم اور ارادے کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مختلف حرکات کا ایک خیال پہلے سے موجود ہو جو اتفاقیہ کارروائیوں کی بناء پر حافظے میں باقی ہو۔

یہ خیالات ''سکونت پذیر'' بھی ہو سکتے ہیں اور ''دور افتادہ بھی'' ان دونوں اصطلاح کا مطلب یہ ہوا کہ ان کا تعلق متحرک اعضاء کی حرکات سے ہے۔ پہلی صورت میں وہ حرکت شعوری طور پر ہم خود انجام دیتے ہیں اور دوسری صورت میں کسی دوسرے ذریعے سے ہمارے جسم کے کسی حصے میں کوئی حرکت محسوس ہوتی ہے۔ مثلاً سہلانا، دبانا

یا کھجانا وغیرہ یا کسی قسم کی آواز سنائی دینا یا کوئی چیز دکھائی دینا۔ سکونت پذیر خیالات ہی کی بدولت مجہول حرکات کا بھی شعور ہوتا ہے، یعنی وہ حرکات جو دوسرے اعضاء کے ذریعے محسوس ہوتی ہیں۔ فرض کیجیے آپ آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں اور کوئی دوسرا آدمی چپکے سے آپ کا بازو یا ٹانگ کسی خاص انداز سے رکھ دے تو آپ کو فوراً محسوس ہو جائے گا کہ آپ کا بازو یا ٹانگ کس رخ پر ہے اور آپ اپنی دوسری ٹانگ یا بازو کو اپنی مرضی سے اسی انداز سے خود موڑ لیں گے۔ اسی طرح اگر کسی سوتے ہوئے آدمی کو اندھیرے میں اچانک جگا دیا جائے تو اسے یہ احساس ہو جائے گا کہ وہ کس حالت میں پڑا ہوا ہے، کم از کم عام حالات میں تو یہی ہوتا ہے لیکن جس وقت مجہول حرکات کا شعور ختم ہو جاتا ہے یا کسی عضو کے احساسات ختم ہو جاتے ہیں تو پھر اس کے نتائج کچھ اس قسم کے ہوتے ہیں جیسے کہ حسب ذیل واقعہ میں بتائے گئے ہیں۔

ایک مفلوج لڑکے کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ اس کے سارے احساسات ختم ہو چکے تھے صرف داہنی آنکھ اور بائیں کان میں حس باقی رہ گئی تھی۔

بعض قسم کی حرکات مریض کے جسم کے مختلف حصوں پر کی جاتی تھیں مگر مریض کو ان کا کوئی احساس نہیں ہوتا تھا۔ اس کے جوڑوں پر خاص طور سے گھٹنے پر جب بہت زور سے دباؤ ڈالا جاتا تو اسے کچھ کھنچاؤ کا احساس ہوتا تھا مگر وہ بھی صحیح طور سے نہیں۔

کئی بار مریض کی آنکھوں میں پٹی باندھ کر کمرے میں ادھر ادھر گھمایا گیا اور پھر میز پر لٹا دیا گیا۔ اس کے ہاتھ پاؤں کو خوب ٹیڑھا میڑھا کیا گیا مگر مریض کو ان چیزوں کا ذرا بھی احساس نہیں ہوا لیکن جس وقت اچانک اس کی آنکھوں پر سے پٹی ہٹائی گئی اور اسے اپنی حالت کا پتا چلا تو اس کے چہرے پر کافی حیرت نمایاں ہوئی۔

ایک بار اس کا سر نیچے لٹکایا گیا تو اس نے صرف اتنا محسوس کیا کہ اس کا سر چکرا رہا ہے لیکن وہ اس کے ساتھ کی گئی اور ان حرکات سے جو آوازیں پیدا ہوئیں اس سے اس نے صرف یہ اندازہ لگایا کہ اس کے ساتھ کچھ کیا جا رہا ہے۔ عضلاتی تھکن کا اسے قطعی

احساس نہیں ہوتا تھا۔ایک باراس سے کہا گیا کہ اپنا ہاتھ اٹھاؤ اور اٹھائے رکھو اس نے تعمیل میں ایسا ہی کیا مگر وہ ایک منٹ کے بعد ہی اس کا بازو کانپنے لگا اور اس کا ہاتھ نیچے گر گیا مگر وہ یہی سمجھتا رہا کہ وہ اپنا بازو اٹھائے ہوئے ہے۔اس کی انگلیوں کو پکڑ کر اگر ہلایا جاتا تھا تو وہ اس سے قطعی متاثر نہ ہوتا تھا۔وہ بالکل ایک ہی حالت میں جکڑی ہوئی رہتی تھیں۔لیکن کسی وقت وہ محسوس کرتا تھا کہ وہ اپنی انگلیوں کو ہلا جلا رہا ہے۔

اس سے ظاہر ہوا کہ ہم جب کوئی حرکت کرتے ہیں تو یا تو کسی سکونت پذیر خیال کی ضرورت ہوتی ہے یا کسی دور افتادہ خیال کی اور وہ حرکت اسی خیال کی کوئی خاص تحریک ہوتی ہے۔علاوہ ازیں یہ بھی اکثر محسوس کیا گیا ہے کہ عضلاتی کھنچاؤ کے لیے اعصابی تحریک کا خیال بھی ضروری ہے۔حرکت آفرین مرکز کا اخراج جب نس کے مرکز پر ہوتا ہے تو اس سے ایک ہیجان پیدا ہوتا ہے جو دوسرے تمام احساسات کے بالکل برعکس ہوتا ہے۔یہ داخلی دباؤ کے ہم رکاب ہو جاتا ہے اور دوسرے خارجی بہاؤ اس کے ساتھ شریک ہو جاتے ہیں۔چنانچہ کوئی حرکت مکمل طور سے ذہن میں واضح نہیں ہوتی۔تاوقتیکہ اس احساس کی توقع خیال میں جاگزیں نہ ہو جائے۔حرکت کتنی زبردست ہوتی ہے اس کا اظہار خصوصیت کے ساتھ اعصابی تحریک کے احساس سے ہوتا ہے۔یہ داخلی دباؤ کے ہم رکاب ہو جاتا ہے اور دوسرے خارجی بہاؤ اس کے ساتھ شریک ہو جاتے ہیں۔چنانچہ کوئی حرکت مکمل طور سے ذہن میں واضح نہیں ہوتی۔تاوقتیکہ اس احساس کی توقع خیال میں جاگزیں نہ ہو جائے۔حرکت کتنی زبردست ہوتی ہے اس کا اظہار خصوصیت کے ساتھ اعصابی تحریک کے احساس سے ہوتا ہے حرکت کے لیے کس قدر کوشش کی ضرورت ہوتی ہے اس کا اظہار بھی اسی سے ہوتا ہے۔بہت سے مصنفین کا خیال ہے کہ اس قسم کا احساس موجود نہیں ہوتا اور حقیقت بھی یہی ہے کہ اس کے وجود کے جتنے ثبوت پیش کئے گئے ہیں وہ یقیناً ناکافی ہیں۔

ایک ہی حرکت کے لیے جب مزاحمت کے درجے میں اختلاف ہوتا ہے تو

کوشش بھی اسی مناسبت سے زیادہ یا کم کرنا پڑتی ہے یہی سبب ہے جو زیادہ کوشش کی صورت میں سینے جبڑے اور پیڑو میں اندرونی احساسات کی وجہ سے ایک ہمدردانہ کھنچاؤ پیدا ہونے لگتا ہے۔ خارجی بہاؤ کی مقدار کے بارے میں شعور ہونا کوئی ضروری نہیں۔ مشاہدے پر اگر کوئی بات واضح ہوتی ہے تو وہ یہ کہ جتنی کوشش صرف کی جاتی ہے وہ خود عضلات کے اندرونی احساسات کے کھنچاؤ سے ظاہر ہو جاتی ہے یعنی یہ کہ جبڑہ، سینہ، چہرہ اور جسم سے اس کا اظہار ہونے لگتا ہے۔ جس وقت کسی خاص قسم کی طاقت کے استعمال کا خیال پیدا ہوتا ہے تو مجموعی طور پر یہ پیچیدہ احساسات ہمارے خیال کا مواد بن جاتے ہیں اور ذہن میں اس طاقت کا صحیح تصور قائم کر دیتے ہیں جس کے استعمال کی اس سلسلے میں ضرورت درپیش ہے اور یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ کتنی دشواریوں پر قابو حاصل کرنا پڑے گا۔

آپ کسی خاص تحریک کے بارے میں ارادہ کریں یا پھر یہ دیکھیں کہ ارادہ کس بات پر مشتمل تھا کیا وہ ان مختلف احساسات کے تصور کے علاوہ کوئی اور بات تھی جو حرکت ہونے کی صورت میں پیدا ہوتی ؟ اگر ان احساسات میں تبدیلی کر دیں تو کیا کوئی ایسی علامات، اصول یا ذرائع باقی رہ جائیں گے جن کی بدولت ارادہ مناسب عضلات کو متحرک کر سکے گا اور صحیح طور پر اعصابی تحریک پیدا ہو سکے گی۔ کہیں ایسا تو نہیں ہوگا اور صحیح طور پر اعصابی تحریک پیدا ہو سکے گی۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ غلط راستہ اختیار کر لیا جائے ؟ حرکت کے نتائج کے تصورات کی دھجیاں اڑا دیجیے تو پھر شعور و احساس بالکل خلا میں پہنچ جائیں گے یا پھر ارادہ مختلف سمتوں میں بھٹکتا پھرے گا۔ اگر میں زید کے بجائے بکر لکھنے کا ارادہ کروں تو بعض لفظوں کا احساس اور حروف تہجی کی بعض آوازیں اور کاغذ پر مختلف شکلوں کا خیال قلم کی حرکت سے پیشتر میرے ذہن میں آ جائے گا۔

اگر میں بکر کے بجائے زید کہنے کا ارادہ کروں تو میرے کانوں میں میری آواز جانے کا خیال اور زبان، حلق اور ہونٹوں کے بعض عضلاتی احساسات میری گویائی کی

رہنمائی کریں گے۔ یہ تمام داخلی احساسات ہیں اور ان خیالات کے درمیان جن کی بدولت فعل مکمل طور پر ذہن میں تعمیر ہوتا ہے دوسرے کسی ذہنی امر کے لیے گنجائش نہیں ہوتی سوائے بذات خود اس فعل کے۔

درحقیقت بات ہے ایک حکم کی۔ اس میں اپنی مرضی شامل ہوتی ہے اور یہ تہیہ ہوتا ہے کہ فلاں کام کرنا ہی ہوگا۔ کسی فعل کی خود ارادیت کا لب لباب بس یہی ہے۔ لہٰذا کسی حرکت کے حسی نتائج کا پیشگی تصور اور اس کے ساتھ ساتھ حکم کے نتائج ظہور میں ضرور آئیں گے، صرف یہی وہ نفسی کیفیت ہے جو دو کرن بنی کی بدولت خود ارادی حرکات کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ آج تک کوئی ایسی شہادت نہیں ملتی جو اس کے خلاف ہو۔

ہمارے شعور کا سارا مادہ اور حرکات کا شعور دیگر باتوں کی طرح ابتدائی طور نے ایک ہی بنیاد کا حاصل ہے۔ سب سے پہلے اس کا احساس اعصاب سے شروع ہوتا ہے حرکت آفرین اخراج سے پیشتر ذہن میں جو خیال ہوتا ہے اسے حرکت آفرین ہدایت کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ کیا صرف سکونت پذیر تصورات ہی کی بدولت ہدایت ہوتی ہے اور دور افتادہ خیالات بھی اس سلسلے میں کار آمد ہوتے ہیں؟

اس کے بارے میں کسی شک وشبہ کی گنجائش نہیں کہ ہدایت سکونت پذیر قسم کے ذریعے بھی ہو سکتی ہے اور دور افتادہ خیالات کے ذریعے بھی کوئی حرکت، کرتے وقت ایسا معلوم ہوتا ہے کہ احساسات کو بڑی شدت کے ساتھ شعور کے سامنے، آنا چاہیے مگر بعد میں محسوس ہوتا ہے کہ اس کی ضرورت نہیں تھی۔ اصول یہ ہے کہ رفتہ رفتہ احساسات شعور سے دور ہوتے جاتے ہیں اور جتنا جتنا ہم کسی حرکت کی مشق کرتے جاتے ہیں، اتنا ہی خیالات دماغی ہدایت سے پرے ہوتے جاتے ہیں۔ غور یہ کرنا ہے کہ اس کے بعد ہمارے شعور میں رہ کیا جاتا ہے۔ باقی باتیں تو جتنی جلد موقع ملتا ہے ذہن سے نکل جاتی ہیں یا یوں کہتے کہ ان سے چھٹکارا حاصل کرلیا جاتا ہے۔ اصولاً حرکت کے سکونت پذیر احساسات کے لیے ہمارے دل میں کوئی مستقل دل چسپی نہیں

ہوتی۔ جس بات سے تعلق ہوتا ہے وہ ہے اس حرکت کا انجام۔ یہ انجام بالعموم ایک دورافتادہ احساس ہوتا ہے چنانچہ جب انجام کا خیال قطعی طور پر صحیح قسم کے اخراج کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے تو پھر اعصابی تحریک کے اثرات اس قدر زبردست ہو جاتے ہیں کہ جیسے اعصابی تحریک بذات خود ہوتی ہے۔ ذہن کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے لیے تو انجام ہی کافی ہے۔

لہٰذا انجام کا خیال بذات خود رفتہ رفتہ کافی ہونے لگتا ہے۔ اگر سکونت پذیر خیالات بر سر عمل ہوتے بھی ہیں تو وہ اپنے احساسات میں اس قدر گم ہوتے ہیں کہ ان کے وجود کا علیحدہ پتا بھی نہیں چلتا۔ میں اسوقت جو کچھ لکھ رہا ہوں تو مجھے اپنے قلم سے نکلے ہوئے حروف کی شکل وصورت کا کوئی احساس نہیں ہو رہا ہے ورنہ میں ان کی پیش بندی کر رہا ہوں میرے احساسات سے علیحدہ کوئی دوسری بات نہیں ہے۔

قبل اس کے کہ میں آگے لکھوں، الفاظ میرے ذہنی کان پر بجنے لگتے ہیں۔ لیکن میرے ذہن کی آنکھ اور ہاتھ پر ان کا اثر نہیں ہوتا۔ پھر نہایت تیزی کے ساتھ ذہنی ہدایت کے مطابق حرکات ہوتی ہیں اس لیے لکھائی ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ خیال کے فوری بعد جب انجام پر رضامندی ہو جاتی ہے تو پھر فوراً پہلی حرکت شروع ہو جاتی ہے اور اس سے کام پایۂ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔

قاری کو خود اس بات کا اعتراف کرنا پڑے گا کہ یہ بات ہر اس خود ارادی فعل کے سلسلے میں صادق آتی ہے جس میں روانی ہو اور کسی طرح کا پس و پیش نہ ہو۔ خصوصی حکم کا عنصر صرف کاروائی کی ابتدا میں ہوتا ہے۔ ایک آدمی اپنے دل میں کہتا ہے! مجھے کپڑے بدلنا چاہئیں اور وہ بے اختیار اپنا کوٹ اتار دیتا ہے پھر اس کی انگلیاں حسب معمول اپنی قمیض کے بٹن کھولنا شروع کر دیتی ہیں یا فرض کیجیے کوئی یہ کہتا ہے "مجھے گھر سے باہر چلنا چاہیے" تو قبل اس کے کہ وہ اٹھنے کا احساس کر سکے، وہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے چلنے لگتا ہے اور دروازہ کھول کر روانہ ہو جاتا ہے۔ ان سب باتوں میں انجام شامل ہوتا

ہے ان سلسلے وار احساسات کے ساتھ جو یکے بعد دیگرے پیدا ہوتے ہیں اور رہنمائی کرتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مقصد کے حصول میں ایقان وصحت اسی صورت میں نہیں ہوتی جب تک ہم یہ سوچتے رہتے ہیں کہ حرکت کس طور سے ہوگی۔ دو اونچے کھمبوں پر اگر ایک شہتیر رکھ دیا جائے اور اس پر کسی سے چلنے کو کہا جائے تو وہ آدمی فوراً اس خطرناک حالت کے بارے میں سوچنے لگے گا لیکن اگر وہ یہ نہ سوچے کہ اس کے پیر ایک خطرناک شہتیر پر ہیں تو پھر وہ مقابلتاً آسانی سے چل سکے گا۔ یہی صورت ہر کام کے سلسلے میں ہوتی ہے۔ جس چیز کو اٹھانا ہے اسی جگہ پر اپنی نظروں کو رکھیں تو آپ کا ہاتھ اسے فوراً اٹھا لے گا لیکن اگر آپ اپنے ہاتھ کے بارے میں سوچنے لگیں تو پھر امکان یہ ہے کہ آپ اسے اٹھا نہ سکیں گے۔

ذہنی تصورات کے سلسلے میں لوگوں میں اختلاف ہے اس کا کافی امکان ہے کہ لمسی تصورات میں سکونت پذیر خیالات زیادہ رہتے ہوں۔ بہرحال ہر حال میں ایک رنگی کی زیادہ توقع نہ رکھنا چاہیے اور نہ اس پر تکرار کرنا چاہیے کہ کون سا طریقہ کار صحیح معنوں میں اس کاروائی کے لیے ضروری ہے۔

امید ہے کہ اب قاری پر یہ واضح ہو چکا ہوگا کہ کسی فعل کے خود ارادی ہونے کے لیے حرکت کے کس قسم کے تصور کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت کے لیے اعصابی تحریک کے خیال کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت کے معقول اثرات کی توقع ضرور رہتی ہے، خواہ وہ سکونت پذیر ہو یا دور افتادہ، اور بعض اوقات تو وہ بے حد دور افتادہ ہی ہوتی ہے چنانچہ اس قسم کی توقعات ہماری حرکات کا تعین کرتی ہیں۔

اب یہاں پر ایک اور سوال ہے کہ کیا حرکت کے معقول اثرات کا خیال ہی حرکت کی ہدایت کے لیے کافی ہوتا ہے یا کسی اور شے کی بھی ضرورت پڑتی ہے یعنی یہ کہ کیا کسی اور سابقہ ذہنی بات کی حاجت بھی موجود ہے؟ مثلاً کوئی حکم فیصلہ، رضامندی یا قوت ارادی کا فرمان وغیرہ یا شعور کا ایسا ہی کوئی اور مظاہرہ اور اس کے بعد پھر کہیں

حرکت ظہور میں آتی ہے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ کبھی تو صرف خیال ہی کافی ہوتا ہے لیکن کبھی کبھی حکم یا مرضی کی صورت میں کسی شعوری عنصر کے اضافے کی بھی ضرورت پڑتی ہے یا یوں کہیے کہ حرکت سے پیشتر اس کی مداخلت اور پیش روی کی بھی حاجت ہوتی ہے۔ جن صورتوں میں حکم کا عنصر نہیں ہوتا وہ مقابلتاً زیادہ بنیادی ہوتی ہیں کیونکہ ان میں زیادہ تنوع ہوتا ہے۔ دوسری صورت میں خاص قسم کی پیچیدگی ہوتی ہے جس کے بارے میں کسی مناسب مقام پر مفصل بحث کی جائے گی۔ فی الحال ایسی حرکت اور اس کے خیال کے بارے میں غور کرنا چاہیے جس کے ساتھ کوئی خصوصی حکم شامل نہیں ہوتا اور اسی کو قوت ارادی ایک مثال تصور کر لینا چاہیے۔

جہاں کہیں بھی خیال کے فوراً ہی بعد کسی پس و پیش کے حرکت عمل میں آ جاتی ہے تو اس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ حرکت آفرین خیال نے اپنا کام شروع کر دیا اس صورت میں خیال اور عمل کے درمیان جو کچھ ہوتا ہے اس کے متعلق ہمیں قطعی کوئی علم نہیں ہو پاتا۔ ہر طرح کی اعصابی وعضلاتی کاروائیاں درمیان میں واقع ہوتی رہتی ہیں مگر ہمیں ان کے بارے میں بالکل پتا نہیں چلتا۔ ہم فعل کے بارے میں سوچتے ہیں اور بس عمل ہو جاتا ہے۔ جس شخص نے سب سے پہلے اس ''حرکت آفرین خیال'' کے نعرے کو استعمال کیا تھا، اس نے اسے ہماری ذہنی زندگی کی ایک نہایت عجیب و غریب چیز قرار دیا تھا لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ بات کوئی ایسی عجوبۂ روزگار نہیں بلکہ ایک معمولی فطری کاروائی ہے جس میں کسی قسم کا تصنع نہیں۔ مثال کے طور پر باتیں کرتے ہوئے مجھے احساس ہوا کہ فرش پر ایک سوئی پڑی ہوئی ہے یا میری آستین پر گرد ہے چنانچہ باتیں جاری رکھتے ہوئے میں گرد کو جھاڑ دیتا ہوں یا سوئی کو اٹھا لیتا ہوں۔ میں ان کاموں کے لیے واضح طور سے کوئی تہیہ نہیں کرتا مگر صرف ان چیزوں کا مشاہدے میں آ جانا اور فعل کا ایک ہلکا سا تصور ہی اس کام کے لیے کافی ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کھانے

کی میز پر کھانا ختم ہو جانے کے بعد میں بادام اور کشمش اٹھا اٹھا کر کھانے لگتا ہوں۔ کھانا تو میں کھا چکا ہوں لیکن باتوں کے دوران مجھے ہوش نہیں کہ میں کیا کر رہا ہوں۔ صرف میوے کا دیکھنا اور ہلکا سا یہ خیال کہ میں اسے کھا سکتا ہوں، اس فعل کے ارتکاب کا باعث بن جاتا ہے۔ یہاں پر کوئی حکم یا فرمان قطعی نہیں ہوتا روزمرہ کے تمام کاموں کی بھی یہی صورت ہے کہ داخلی احساسات اتنی تیزی سے حرکت شروع کر دیتے ہیں کہ یہ فیصلہ کرنا دشوار ہو جاتا ہے کہ ان حرکتوں کو خود ارادی کے بجائے اضطراری کہنا زیادہ مناسب ہوگا یا نہیں۔ ان تمام کیفیتوں میں فیصلہ کن بات یہ ہے کہ ذہن میں کوئی دوسرا ایسا خیال نہیں ہوتا اور اگر کچھ ہوتا بھی ہے تو اس سے تصادم نہیں ہوتا۔ جاڑے کے دنوں میں قریب قریب ہر شخص بستر چھوڑتے وقت پس و پیش کرتا ہے۔

حالانکہ اندر سے اس کا دل اس کاہلی پر ملامت بھی کرتا رہتا ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ دیر سے اٹھنے کی وجہ سے ہر کام میں تاخیر ہو جائے گی۔ چنانچہ اندر سے دل یہی کہتا ہے کہ اٹھو، یہ کیا کاہلی ہے لیکن گرم گرم بستر کا لطف مانع ہوتا ہے اور اٹھنے کا ارادہ کمزور ہو جاتا ہے۔ بار بار اٹھنے کا ارادہ تمام رکاوٹوں کو راستے سے ہٹا کر فیصلہ کن فعل کی صورت اختیار کر لے گا۔

سوال یہ ہے کہ آخر ایسی صورت میں آدمی بستر سے اٹھتا کیسے ہے؟ اگر میں خود اپنے تجربے کی بناء پر نتیجہ اخذ کرنے کی جرأت کروں تو میں یہی کہوں گا کہ لوگ بسا اوقات بغیر جدوجہد اور فیصلے کے اٹھ جاتے ہیں۔ یکبارگی یہ پتا چلتا ہے کہ ہم بستر چھوڑ کر اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ خوش قسمتی سے شعور بھول میں پڑ جاتا ہے اور سردی اور گرمی دونوں ہی کا خیال ذہن سے غائب ہو جاتا ہے۔ روزمرہ کے کاموں کی ایک محویت سی طاری ہو جاتی ہے جس کے دوران اچانک یہ خیال آ جاتا ہے کہ ''بس اب اٹھا جائے خوش قسمتی سے وہ لمحہ کچھ ایسا ہوتا ہے کہ اس خیال سے ٹکرانے والا یا اس کو مفلوج کرنے والا کوئی دوسرا خیال اپنا سر نہیں اٹھاتا چنانچہ عمل فوراً ظہور میں آ جاتا ہے جدوجہد کے دوران

ذہن میں سردی اور گرمی کا شدت سے احساس ہو رہا تھا اور اسی کی وجہ سے حرکت مفلوج ہو رہی تھی اور بستر سے اٹھنے کا خیال خواہش اور ارادے کے درمیان معلق تھا۔ جیسے ہی یہ روکنے والے خیالات ختم ہوئے بنیادی خیال نے اپنا اثر دکھا دیا۔

میرے خیال میں اس مثال میں قوت ارادی کی نفسیات کے متعلق نہایت مختصر مگر جامع طور پر بہت سی معلومات مضمر ہیں۔ درحقیقت میں نے خود اس سلسلے میں جو غور وخوض کیا اسی کی بدولت مجھے اس اصول کی صداقت کا یقین ہوا ہے جسے میں قلمبند کر رہا ہوں۔ میں سمجھتا ہوں کہ اب مزید مثالوں کی چنداں ضرورت نہیں۔ اس اصول کو ایک صریح حقیقت نہ سمجھنے کی عموماً وجہ یہ ہوتی ہے کہ بہت سے خیالات ایسے بھی ہوتے ہیں جن کا نتیجہ فعل کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا لیکن ایسی تمام صورتوں میں بغیر کسی استثناء کے دوسرے خیالات بھی ساتھ موجود ہوتے ہیں اور وہ ان خیالات کی تحریکی طاقت کو زائل کر دیتے ہیں مگر ایسی حالت میں بھی جبکہ مخالف خیالات کی وجہ سے حرکت میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اس وقت بھی کم از کم حرکت کا آغاز کمزور ہو جاتا ہے۔ مثلاً جب ایک تماش بین کسی کھلاڑی کو گیند پھینکتے ہوئے دیکھتا ہے تو خود اس کے بازوؤں میں بھی ایک ہلکی سی حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جب کوئی غیر تربیت یافتہ قصہ گو کوئی داستان سنانے لگتا ہے تو وہ خوب ہاتھ ہلا ہلا کر داستان سناتا ہے آپ جب کسی جنگ کے حالات پڑھنے میں بالکل محو ہوتے ہیں تو اس وقت تمام عضلات میں ایک تناؤ سا پیدا ہو جاتا ہے اور یہ تناؤ اس معرکے کے بالکل مطابق ہوتا ہے جس کو آپ پڑھ رہے ہوتے ہیں۔ جتنا جتنا آدمی حرکات کے خیالات میں غرق ہوتا جاتا ہے اتنا ہی ان کا نتیجہ زیادہ نمایاں ہوتا جاتا ہے۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ ہر حرکت کے خیال کی وجہ سے کسی نہ کسی حیثیت کی حقیقی حرکت ضرور بیدار ہو جاتی ہے اور یہ بیداری اس وقت بہت زیادہ ہوتی ہے جب کہ

ذہن میں کوئی حریف خیال موجود نہیں ہوتا۔

خصوصی حکم یا برکت کے لیے ذہنی رضامندی کا سوال اس وقت ہوتا ہے جب حریفانہ اور مزاحم خیال کو بے اثر کرنا مقصود ہو لیکن جہاں حالات سیدھے سادھے ہوں اور کوئی پیچیدگی نہ ہو وہاں پر کسی خصوصی حکم کی حاجت نہیں پڑتی شاید اب بھی قاری کے دل میں یہ شک رہ جائے کہ خود ارادی فعل بغیر قوت ارادی کی کوشش کے کیونکر ممکن ہے لہٰذا میں اس بات کو مزید واضح کیے دیتا ہوں۔ خود ارادی فعل کو سمجھنے کے لیے سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ یہ جاننا چاہیے کہ شعور کا مزاج ہی اضطراری ہے، یہ نہیں ہوتا کہ پہلے کوئی احساس یا خیال آتا ہو اور اس کے بعد اس میں کوئی اور شے شامل کر دی جاتی ہو، تا کہ حرکت ظہور میں آجائے۔ ہمارے احساس کی ہر لرزش کسی نہ کسی ایسی عصبی سرگرمی کی لازم وملزوم ہوتی ہے جو تحریک کے لیے پہلے ہی سے اکسانے والی ہوتی ہے ہمارے احساسات اور خیالات گویا اس طور سے بہتے رہتے ہیں کہ ان کا لازمی نتیجہ حرکت ہی ہوتا ہے، جیسے ہی وہ ایک نس کے اندر داخل ہوئے کہ دوسری نس کے ذریعے خارج رہنے کو تیار رہتے ہیں۔ عام طور سے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ شعور لازمی طور پر کسی سرگرمی کا پیش رو نہیں ہوتا بلکہ سرگرمی قوت ارادی کی بنا پر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ بعض حالات میں ہم عرصہ دراز تک کسی فعل کے بارے میں صرف سوچتے رہتے ہیں مگر عمل نہیں ہو پاتا۔ لیکن اس قسم کی صورتیں عام طور پر نہیں ہوتیں۔ ایسی تمام کیفیات میں حریف خیالات مزاحمت کرتے رہتے ہیں۔ جب رکاوٹ راستے سے ہٹ جاتی ہے تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی اندرونی کمانی ڈھیلی پڑ گئی ہے چنانچہ یہ مزید تحریک یا حکم ہوتا ہے جس کی بدولت فعل کامیابی سے پایۂ تکمیل تک پہنچ جاتا ہے، اس رکاوٹ کے مسئلے کے بارے میں پھر کبھی غور کیا جائے گا۔ تمام بلند خیالات کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھنا چاہیے۔ چنانچہ جہاں رکاوٹ نہیں ہوئی وہاں خیالی کاروائی اور حرکت آفرین اخراج کے درمیان کوئی رخنہ نہیں پڑتا۔ لہٰذا احساسات کا فطری اور فوری اثر ہے حرکت۔ اس سے

کوئی فرق نہیں پڑتا کہ احساسات کس قسم کے ہیں۔ یہی صورت ہوتی ہے اضطراری فعل میں، یہی صورت ہوتی ہے جذباتی اظہار میں اور یہی صورت ہوتی ہے رضا کارانہ زندگی میں۔ لہٰذا حرکت آفرین خیال کوئی فعل متناقص نہیں جس کے لیے کسی تاویل کی حاجت ہو۔ ہر شعوری فعل اس کے تابع ہے۔

یہاں پر بر سبیل تذکرہ یہ بھی واضح کر دینا ضروری ہے کہ جس طرح کسی حرکت کی تعمیل کے سلسلے میں کوئی خاص کوشش یا حکم شامل نہیں ہوتا اسی طرح اس مزاحمت یا رکاوٹ کے سلسلے میں بھی کوئی خصوصی کوشش کارفرما نہیں ہوتی۔ تمام سیدھی سادی صورتوں میں جس طرح کسی خیال کی ذراسی موجودگی بھی انسان کو حرکت پر آمادہ کر دیتی ہے اسی طرح کوئی دوسرا خیال اس حرکت کو ہونے سے روک دیتا ہے۔ ذرا کوشش کر کے یہ تصور کیجیے کہ آپ اپنی انگلی کو ٹیڑھا کر رہے ہیں حالانکہ آپ کی انگلی بالکل سیدھی ہے آپ دیکھیں گے کہ اس خیالی تبدیلی کی وجہ سے ایک ہی منٹ میں آپ کی انگلی میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہونے لگے گی مگر انگلی میں حرکت نہ ہوگی۔ کیونکہ آپ کے ذہن میں یہ خیال بھی موجود ہے کہ درحقیقت انگلی متحرک نہیں ہے۔ اب اس خیال کو ترک کر دیجیے صرف حرکت کا سیدھا سادا خیال کیجیے اور کچھ نہ کیجیے آپ دیکھیں گے کہ حرکت فوراً شروع ہو جاتی ہے۔ ایک باشعور آدمی کا رویہ دو مخالف اعصابی قوتوں کا مجموعی نتیجہ ہوتا ہے۔ دماغ کی نسوں کے اندر ایک دھارا انسان کے حرکت آفرین اعصاب کی جانب آہستہ آہستہ بہتا ہے اور اسی وقت ایک دوسرا دھارا بھی اتنی ہی نزاکت کے ساتھ بہنا شروع کر دیتا ہے، کبھی تو یہ دونوں دھارے ایک دوسرے کے معاون و مددگار ہو جاتے ہیں اور کبھی آپس میں مزاحمت کرنے لگتے ہیں ان ہی وجوہات کی بناء پر ان کی رفتار اور رخ میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے ان دھاروں کے لیے یہ لازمی ہے کہ وہ کسی نہ کسی حرکت آفرین اعصاب کے ذریعے جم جاتے۔ چنانچہ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کبھی تو وہ ایک دھارے کے ساتھ ضم ہو جاتے ہیں اور کبھی دوسرے

کے ساتھ۔اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ دونوں آپس میں توازن پیدا کر لیتے ہیں۔بہر حال یہ یادرکھنا چاہیے کہ عضویاتی نقطۂ نظر سے ایک اشارہ یا ابرو کا ہلکا سا خم یا سانس کا اخراج بھی حرکت ہی کے زمرے میں آتا ہے۔

اب اس امر کی وضاحت کا وقت آ گیا ہے کہ یہ بتایا جائے کہ ارادی فعل کی صورت میں کیا ہوتا ہے۔

دراصل ذہن کے سامنے کئی باتیں ہوتی ہیں۔کبھی وہ ایک دوسرے کے موافق ہوتی ہیں اور کبھی مخالف۔ان میں سے کوئی ایک بات اس فعل کا خیال ہو سکتی ہے جس سے حرکت آفرین اخراج میں رکاوٹ ڈالتے ہیں بلکہ دوسری باتیں حرکت کی تحریک ہونی چاہیے مگر کچھ ضمنی باتیں یا دیگر امور بہر حال حرکت کی خواستگار ہوتی ہیں۔اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک عجیب سی اندرونی بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔جسے تذبذب یا پس وپیش کہتے ہیں،اس کی وضاحت کی چنداں ضرورت نہیں کیونکہ ہر شخص اس کیفیت سے اچھی طرح واقف ہے۔جس وقت تک یہ کیفیت باقی رہتی ہے یہ کہا جاتا ہے کہ سوچ بچار ہو رہا ہے یا غور کیا جا رہا ہے لیکن آخر کار جب سکونت ختم ہو جاتا ہے یا حرکت کو عملی جامہ پہنا دیا جاتا ہے اس وقت ایک خیال اپنے حریف کے آگے ہتھیار ڈال دیتا ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ فیصلہ ہو گیا ہے یا کسی ایک بات کے لیے اپنی مرضی کا اظہار کر دیا گیا ہے۔جن باتوں کی وجہ سے یہ فیصلہ کیا جاتا ہے ان میں سے تقویت پہنچانے اور مزاحمت کرنے والی باتوں کو وجوہ یا نیت یا تحریک کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

غور وخوض یا سوچ بچار میں بے انتہا پیچیدگیاں ہوتی ہیں ہر لحظہ شعور میں ایک الجھن سی رہتی ہے یعنی یہ کہ تحریک اور اس کے تضاد کے درمیان برابر کشمکش جاری رہتی ہے۔ایسی پیچیدگی میں جس کا تھوڑا بہت احساس بھی ہوتا رہتا ہے کبھی ایک خیال نمایاں ہو جاتا ہے اور کبھی دوسرا اس کا انحصار ہوتا ہے توجہ کی جنبش پر اور خیالات کے مشترک بہاؤ پر لیکن وجوہات خواہ کتنی ہی نمایاں کیوں نہ ہوں،پس منظر ہمیشہ اس

وقت تک قائم رہتا ہے جب تک تذبذب باقی ہے اور اس کی موجودگی سے حرکت آفرین خیالات کے اخراج کے لیے ایک مؤثر رکاوٹ قائم رہتی ہے۔ سوچ بچار یا غور وخوض کا سلسلہ ہفتوں اور مہینوں تک بھی چل سکتا ہے اور اس دوران عجیب وغریب صورتیں پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ کل تک جو تحریکات اشد ضروری معلوم ہو رہی تھیں آج وہ حیرت انگیز طور پر نہایت ناتواں اور کمزور معلوم ہوتی ہیں۔

لیکن سوچ بچار کی اس تبدیلی کے باوجود فیصلہ نہیں ہو سکتا۔ دل میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ سب عارضی باتیں ہیں۔ جو وجوہات ابھی کمزور معلوم ہو رہی ہیں وہ پھر سے زبردست ہو جائیں گی اور جو زبردست معلوم ہو رہی ہیں وہ کمزور ہو جائیں گی۔ توازن ابھی قائم نہیں ہو سکا ہے۔ دلائل کی آزمائش برابر جاری ہے ان کی تکمیل ابھی نہیں ہوئی ہے۔ بہ الفاظ دیگر اس وقت تک مزید انتظار کرتا ہے جب تک کہ مصمم ارادہ نہ ہو جائے۔

فیصلہ کئی طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ ان میں سے چند خصوصی اقسام کا یہاں تذکرہ کیا جاتا ہے۔ فیصلے کی پانچ اقسام ہوتی ہیں۔ پہلی قسم کو ''معقول'' کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کہ موافق اور مخالف دلائل خود بخود آپس میں طے کر لیتے ہیں اور کسی ایک بات کے حق میں وزن قائم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بغیر کسی کوشش یا رکاوٹ کے اس بات کو کر لیا جاتا ہے۔ جس وقت تک یہ توازن قائم نہیں ہوتا عمل ملتوی رہتا ہے۔ اس وقت تک آدمی یہ محسوس کرتا ہے کہ ابھی تک تمام شہادتیں پیش نہیں ہوئیں ہیں لیکن کسی وقت ایک دم سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ہاں اب صحیح بات سمجھ میں آ گئی ہے اب مزید انتظار کرنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ بس ابھی اس کا فیصلہ کر لیا جائے اس شک اور یقین کے درمیانی وقفہ میں آدمی اپنے آپ کو قریب قریب جامد اور مجہول تصور کرتا ہے کیونکہ جن دلائل کی بناء پر فیصلہ کیا جاتا ہے وہ گویا اپنے آپ ہی پیدا ہو جاتے ہیں۔ ارادے کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ اس صورت میں انسان اپنے آپ کو آزاد محسوس کرتا ہے جبر کا احساس قطعی نہیں ہونے پاتا۔ ایسی صورت میں تصفیہ کن

سبب عموماً یہ انکشاف ہوتا ہے کہ ہم اس معاملے کو ان باتوں کے زمرے میں ڈال سکتے ہیں جن پر ہم بغیر پس وپیش کے عمل کرنے کے عادی ہیں۔ غوروخوض کا بڑا حصہ مشتمل ہوتا ہے۔ اس کام کے کرنے یا نہ کرنے کے مختلف امکانات کا جائزہ لینے پر مگر جیسے ہی ایک ایسا تصور ہاتھ لگ جاتا ہے جس کی بدولت ہم اس اصول کو استعمال کرنے کے لائق ہو جاتے ہیں جو کہ ہماری انا کا ایک مستحکم اور متعین جزو ہے تو پھر شک وشبہ کی حالت ختم ہو جاتی ہے۔ تمام صاحب اقتدار لوگ جن کو دن بھر میں بہت سے فیصلے کرنے پڑتے ہیں، مختلف باتوں کی درجہ بندی اپنے دل میں کیے رہتے ہیں اور ہر قسم کے ارادے کے نتائج بھی ان کی نظروں کے سامنے موجود رہتے ہیں، چنانچہ ان ہی تصورات کے مطابق یہ لوگ ہر ناگہانی ضرورت کا فوراً فیصلہ کر سکتے ہیں۔

سب سے زیادہ مشکل اس وقت درپیش ہوتی ہے جب کوئی ایسی بات سامنے آ جاتی ہے جو پہلے کبھی نہیں ہوئی ہے۔ اور جس پر کسی لگے بندھے اصول کا اطلاق نہیں ہوتا۔ اس وقت کام کے مبہم ہونے کی وجہ سے بڑی تکلیف ہوتی ہے تو پھر آسانی محسوس ہونے لگتی ہے۔ بہرصورت عمل ہو یا استدلال ہر حال میں سب سے اہم بات ہے، صحیح خیال کی جستجو اور تلاش۔

ٹھوس قسم کے گومگو معاملات کا کوئی نام نہیں ہوتا۔ ان کے بہت سے نام رکھے جا سکتے ہیں۔ عقل مند آدمی وہ ہے جو کسی موقع پر اور محل کے لیے ایک مناسب نام تلاش کرنے میں کامیاب ہو جائے اور ایک ''معقول'' کردار وہ ہے جس کے پاس مستحکم اور مناسب مقاصد کا خزانہ موجود ہو، ایسا شخص اس وقت تک کسی کام کے بارے میں کوئی فیصلہ نہیں کرتا جب تک کہ اسے اس بات کا اطمینان نہیں ہو جاتا کہ یہ کام ان مقاصد میں سے کسی کے لیے فائدہ مند ہے۔

دوسری جو دو اقسام ہیں ان میں سے ایک یہ ہے کہ آدمی تمام دلائل پر غوروخوض کرتا ہے مگر وہ کسے اختیار کرے، اس کا فیصلہ کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ اکثر یہ ہوتا

ہے کہ دو مختلف صورتوں میں سے ایک کے لیے بھی کوئی مستند اور معقول دلیل نظر نہیں آتی، دونوں ہی باتیں درست معلوم ہوتی ہیں اور کوئی ایسا شخص بھی نہیں ہوتا جو یہ بتائے کہ فلاں راستہ اختیار کرنا چاہیے، چنانچہ آدمی سوچ بچار سے تھک جاتا ہے اور ایک وقت آ جاتا ہے جب گومگو کی کیفیت میں غلط فیصلہ بھی بہتر معلوم ہونے لگتا ہے۔ ایسے حالات میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ کوئی اتفاقی بات پیش آ جاتی ہے اور آدمی کسی بھی راستے پر چل پڑتا ہے۔ عموماً یہ ایک خاص لمحہ ہوتا ہے۔ دماغ تھکا ہوا ہوتا ہے چنانچہ آدمی دونوں راستوں میں سے ایک اختیار کر لیتا ہے۔ حالانکہ اس کے برخلاف اگر کوئی دوسری بات پیش آ گئی ہوتی تو نتیجہ بالکل اس کے برعکس ہوتا۔

دوسری قسم میں کچھ اس طرح کا احساس ہوتا ہے کہ بعض اسباب کی بناء پر اتفاق سے جو راستہ سامنے آ گیا ہے اسی پر رواں دواں چلتے رہو کیونکہ دل میں یہ یقین ہوتا ہے کہ ہر صورت ٹھیک ہی ہے اور انجام کار بہرحال اچھا ہی ہوگا۔

تیسری قسم میں بھی مصمم ارادہ اتفاقیہ ہی ہوتا ہے مگر وہ بھی خارجی اسباب کی بناء پر نہیں ہوتا بلکہ داخلی ہوتا ہے کہ کسی خاص امر کی عدم موجودگی کی وجہ سے انتظار کی تکلیف ناقابل برداشت ہو جاتی ہے اور ایسا معلوم ہونے لگتا ہے کہ ہم خود بخود بڑھتے چلے جا رہے ہیں اور اعصاب کی بے ساختہ تحریک کی بدولت دو راستوں میں سے ایک اختیار کیے ہوئے ہیں۔ ایسی صورت میں حرکت کا احساس اس قدر برانگیختہ کر دیتا ہے کہ انسان بڑی خوشی سے اپنے آپ کو اس کام میں جھونک دیتا ہے۔ اندر سے دل برابر یہی کہتا رہتا ہے کہ "بڑھے چلو خواہ کچھ ہی ہو" قوت کے اس بے دھڑک اخراج سے جس کا پہلے سے گمان بھی نہیں تھا، آدمی کو ایسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ خود ایک مجہول تماشائی ہے اور کسی زبردست طاقت کے زیر اثر اپنا کام کر رہا ہے۔ اس قسم کا فیصلہ اس قدر ہنگامہ خیز اور اچانک ہوتا ہے کہ نرم مزاج اور مرنجاں مرنج لوگوں کے لیے اسے اختیار کرنا تعجب خیز ہوتا ہے لیکن جو لوگ مشتعل جذبات کے مالک ہوتے ہیں اور جن

کا کردار اونچا نہیں ہوتا، وہ اکثر اس قسم کا فیصلہ کرتے ہیں وہ لوگ جو دنیا کو ہلا کر رکھ دیتے ہیں اور انتہائی شدید جذبات کے ساتھ ساتھ بے انتہا گرم عمل بھی ہوتے ہیں، مثلاً نپولین اور ہٹلر وغیرہ۔ ان لوگوں میں اگر اتفاق سے کسی وجہ سے ان کا فیصلہ اکثر اسی قسم کا ہنگامی اور تباہ کن ہوتا ہے جیسے کوئی سیلاب اچانک پشتہ توڑ ڈالتا ہے اور ہر چیز کو بہا لے جاتا ہے ان لوگوں کی بار بار یہی کیفیت ہوتی ہے، اسی وجہ سے یہ لوگ مزاج کے نہایت سخت ہوتے ہیں۔

چھوتھی قسم کا فیصلہ بھی تیسری قسم کی طرح غور وخوض کو اچانک ختم کر دیتا ہے ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کسی خارجی بات کی وجہ سے یا کسی غیر واضح اندرونی تبدیلی کی وجہ سے انسان یک بارگی تن آسانی اور بے پروائی چھوڑ کر سنجیدگی اور سرگرمی پر اتر آتا ہے یا پھر بالکل اس کے برعکس سنجیدگی اور سرگرمی چھوڑ کر تن آسانی اور بے پروائی اختیار کر لیتا ہے۔ ایسے قوت میں تحریک اور مقصد کے پیمانے کی تمام اقدار تبدیل ہو جاتی ہیں۔ یہ تبدیلی بالکل ایسی ہوتی ہے جیسے کہ کسی مشاہدہ کرنے والے کا زاویہ نظر تبدیل ہو جائے اور اس وجہ سے منظر اسے مختلف انداز میں نظر آنے لگے۔ سنجیدگی پیدا کرنے والی باتوں میں سب سے زیادہ پر "اثر رنج اور خوف" ہیں، ان میں سے کوئی بات متاثر کرتی ہے تو تمام سبک خیالات کی رو ختم ہو جاتی ہے اور سنجیدہ خیالات کی طاقت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جن معمولی باتوں میں وقت ضائع کیا جا رہا تھا وہ، یک دم سے ترک کر دی جاتی ہیں اور بہتر و سنجیدہ باتیں عملی طور سے قبول کر لی جاتی ہیں جو کہ اس وقت تک ذہنی رضامندی حاصل نہیں کر سکتی تھیں۔ دل کا بدلنا یا ضمیر کا جاگ اٹھنا وغیرہ یعنی وہ تمام باتیں جن کی بدولت انسان کی زندگی تبدیل ہو جاتی ہے اسی زمرے میں آتی ہیں۔ کردار اچانک بالائی سطح پر پہنچ جاتا ہے اور غور و خوض کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔

فیصلے کی پانچویں قسم میں دونوں طرح کی باتیں ہو سکتی ہیں یعنی یہ احساس بھی ہو

سکتا ہے کہ جملہ شہادتیں پیش ہو چکی ہیں اور حساب کتاب برابر ہو چکا ہے اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ احساس ہو کہ اس وقت تک تمام باتیں پوری نہیں ہوئی ہیں لیکن دونوں صورتوں میں آدمی محسوس یہی کرتا ہے کہ فیصلہ خود اس نے کیا تھا۔

ان منازلوں میں عزم کی سست رفتاری اور بے حسی کی بدولت پہلی چاروں اقسام موضوع کے اعتبار سے بالکل مختلف معلوم ہوتی ہیں۔کوشش کا احساس جو کہ پہلے فیصلے میں موجود نہ تھا، یہاں موجود ہوتا ہے خواہ وہ کسی روحانی قرض کی خاطر دنیاوی مسرتوں سے دست برداری ہو یا یہ ہو کہ مستقبل میں پیش آنے والے کوئی دو واقعات میں سے ایک ہمیشہ کے لیے ناممکن ہو جائے اور دوسرا حقیقت بن جائے ایسا فیصلہ اپنی جگہ پر درست ہے۔ بہ الفاظ دیگر یہ اخلاقی اقدار کا ایک راستہ ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو اس آخری قسم اور دوسری قسم کے فیصلوں میں خاص فرق یہ معلوم ہو گا کہ پہلی صورتوں میں فیصلہ کرتے وقت دو میں سے ایک بات کو بالکل نظر انداز کر دیا گیا تھا جب کہ یہاں پر دونوں صورتوں کو مد نظر رکھا گیا ہے اور اس وقت جب کہ ایک صورت کو ختم کیا جاتا تھا انتخاب کرنے والے کو یہ علم تھا کہ وہ کس حد تک نقصان میں مبتلا ہو رہا ہے۔جس اندرونی احساس کے ساتھ انتخاب کیا جاتا ہے وہ ایک ایسا عنصر ہے جس کی بدولت یہ پانچویں قسم کا فیصلہ پچھلی چاروں اقسام سے مختلف ہو جاتا ہے چنانچہ یہ عجیب سی ذہنی کاروائی بن جاتی ہے۔یاد رکھیے کہ انسانی فیصلوں میں اکثریت ایسے فیصلوں کی ہوتی ہے جن کے لیے کوشش نہیں کی جاتی۔ بہت کم صورتوں میں کوشش شامل ہوتی ہے یہ غلط فہمی کہ کوشش نہیں کی جاتی۔ بہت کم صورتوں میں کوشش شامل ہوتی ہے۔ یہ غلط فہمی کہ کوشش اکثر و بیشتر ہوتی ہے صرف اس وجہ سے ہوتی ہے کہ غور و خوض کے دوران اکثر یہ محسوس ہوتا ہے کہ فیصلہ کرنے کے لیے ابھی بڑی زبردست کوشش کی ضرورت ہے اور جب فیصلہ آسانی سے ہو جاتا ہے تو غلطی سے یہ سمجھ لیا جاتا ہے کہ کوشش بھی کی گئی ہو گی۔

کوشش کرنے کے بارے میں نہ تو انکار کیا جا سکتا ہے اور نہ شک و شبہ کیا جا سکتا

ہے مگر اس کی اہمیت کے بارے میں اختلاف رائے ہے۔ بڑے بڑے مسائل اس سے وابستہ ہیں لہٰذا جن حالات میں قوت ارادی کی سعی کا احساس کیا جاتا ہے ان کے بارے میں بھی غور کرنا ضروری ہے۔

پہلے یہ کہا جا چکا ہے کہ شعور کا مزاج ہی اضطراری ہے، اس میں اتنا اور اضافہ کر دینا چاہیے کہ اس کو کافی شدید بھی ہونا چاہیے۔ فعل کی تحریک کے لیے مختلف اقسام کے احساسات میں بھی نمایاں اختلاف ہوتا ہے۔ بعض احساسات کی شدت عملی لحاظ سے نقطہ اخراج سے کم ہو سکتی ہے اور بعض کی زیادہ ہوتی ہے۔ یہاں پر عملی لحاظ سے ''ہو سکتے'' سے مراد یہ ہے کہ عام حالات میں ایسا ہی ہوتا ہے۔ طبیعت کی رکاوٹ بھی ان حالات میں شامل ہو سکتی ہے جیسے کہ احساس آسودگی۔ جس کی بدولت آدمی ایک ایسی کاہلی میں مبتلا ہو جاتا ہے جس پر صرف تحریک کی مہمیز ہی کے ذریعے قابو حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ حالات میں خود تحریک آفرین مرکز کا طبعی جمود اور اندرونی مزاحمت بھی شامل ہوتی ہے جس کی وجہ سے دھماکا اس وقت تک ناممکن ہو جاتا ہے۔ جب تک کہ کسی قدر اندرونی تناؤ نہیں ہو جاتا اور ہونے کے بعد ختم نہیں ہو لیتا۔ یہ کیفیات ہر شخص میں مختلف طور پر پیدا ہوتی ہیں اور ایک ہی آدمی میں بھی مختلف اوقات میں مختلف کیفیات پائی جا سکتی ہیں۔ اعصابی مزاحمت میں کمی یا زیادتی ہو سکتی ہے اور طبعی رکاوٹ بھی گھٹ بڑھ سکتی ہے۔ مخصوص خیالی کارروائیوں اور تحریکات کی شدت میں بھی خود بخود تغیر آ سکتا ہے اور خاص خاص تعلقات کی راہیں بھی کم زیادہ اثر پذیر ہو سکتی ہیں چنانچہ ان کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بعض تحریکوں کی ہیجانی تاثیر میں دوسری تحریکوں کے مقابلے میں ردوبدل کے امکانات وسیع ہو جاتے ہیں لہٰذا جب عام طور پر کم کارگر ہونے والی تحریک بڑھ جاتی ہے تو ایسے افعال جو عام طور پر بغیر کسی کوشش کے ہوا کرتے ہیں تو ان کے واسطے بھی کوشش کرنی پڑتی ہے۔

قوت ارادی کا فقدان

حیدر جب پہلی بار میرے پاس آیا تو اس کے ہاتھ میں ٹینس کا ریکٹ تھا۔اس کا تذکرہ کرنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ ستائیس برس کا نوجوان ایک دوسرے مسئلے کے بارے میں مشورہ کرنے آیا تھا مگر اس ٹینس ریکٹ کی بدولت وہ اس بات کے کہنے پر مجبور ہو گیا جو فی الحقیقت اس کو پریشان کیے ہوئے تھی۔

حیدر کچھ شرمیلا واقع ہوا تھا۔ چنانچہ ابتدائی ملاقات میں وہ گھبرایا گھبرایا رہا۔اس کو اپنے بارے میں کچھ کہتے ہوئے بڑی دشواری محسوس ہو رہی تھی۔ بہر حال ٹینس کے بارے میں اس سے جو ایک آدھ سوال کر دیا گیا تو پھر وہ ذرا کھل کر باتیں کرنے لگا۔ کہنے لگا کہ میرے ساتھیوں میں تو میرا شمار اچھے کھلاڑیوں میں کیا جاتا ہے مگر جب کوئی میچ ہوتا ہے تو مجھے شاذ و نادر ہی کامیابی ہوتی ہے۔ میں جس وقت اچھا بھی کھیلتا ہوں اس وقت بھی کچھ نہ کچھ ضرور ہو جاتا ہے۔ یا تو میں کچھ ڈھیلا پڑ جاتا ہوں یا پھر ولولہ اور جوش کچھ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ بہر حال نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دوسرا کھلاڑی جیت جاتا ہے اور میں ہار جاتا ہوں۔

اس کی پریشانی دراصل یہی تھی یا یوں کہئے کہ وہ یہی سمجھ رہا تھا کہ اس کا عزم یا ارادہ بالکل کمزور ہے، بالفاظ دیگر اس میں قوت ارادی کا فقدان تھا۔ یوں تو خاص طور پر کھیل جیتنے کے سلسلے میں اس کا عزم کمزور ثابت ہوتا تھا۔ مگر دوسرے روزمرہ کے

کاموں میں بھی اس کا یہی حال تھا اس کو خود بھی اس کمزوری کا احساس تھا۔ عام طور پر ابتدا میں وہ ٹھیک رہتا تھا مگر کسی کام کو پایۂ تکمیل تک پہنچانا اس کے لیے ہمیشہ نہایت دشوار ہو جاتا تھا۔ سچ تو یہ ہے کہ اس قسم کی کمزوری اکثر و بیشتر لوگوں میں پائی جاتی ہے اور قریب قریب ہر شخص کم و بیش اس مصیبت میں گرفتار ہے۔ سوال یہ ہے کہ اسکے لیے آخر کیا کرنا چاہیے؟ اس کا کوئی علاج بھی ہے یا نہیں؟

شروع شروع میں حیدر اپنے دل کو یہ کہہ کر تسلی دیتا رہا کہ میں پیدائشی طور پر ایسا ہوں۔ ابتدا میں اس کا یہی خیال رہا کہ اس کمزوری کا کوئی علاج نہیں ہے۔ بعد میں اس نے بتایا کہ اس میں ایک "عذر لنگ" ہے، دراصل پیدائشی طور پر تو وہ اس طرح کا نہ تھا لیکن اس کمزوری کی بنیاد پیدا ہونے کے کچھ عرصے بعد ہی پڑ گئی تھی۔ اپنے والدین کی پانچ اولادوں میں وہ سب سے بڑا تھا۔ اس کی چھوٹی دو بہنیں تھیں۔ اس کے بعد دو چھوٹے بھائی تھے۔

چنانچہ اپنے حقوق حاصل کرنے کے سلسلے میں اسے کبھی کسی قسم کی جدوجہد نہیں کرنا پڑی۔ والدین اور بہنوں کی طرف سے اس کو ہمیشہ ایک خصوصی مقام حاصل رہا۔ دونوں چھوٹے بھائی اتنے چھوٹے تھے کہ شروع میں ان کے مقابلے کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوتا تھا مگر بعد میں جب وہ بڑے ہونے لگے تو بڑے بھائیوں کی طرح وہ بھی اپنا حق منوانے کی کوشش کرنے لگے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ اس وقت تک حیدر کو جارحانہ طور و طریقے اختیار کرنے کی یا اپنی قوت ارادی کی نشوونما کرنے کی کوئی ضرورت پیش نہیں آئی تھی مگر اب اس کے دل میں اپنے چھوٹے بھائیوں کے خلاف اس قسم کے احساسات پیدا ہونے لگے تھے۔

اتنے عرصے میں حیدر چونکہ سمجھدار ہو چکا تھا اور اسے یہ بھی محسوس ہونے لگا کہ اپنے چھوٹوں کے ساتھ جارحانہ رویہ اختیار کرنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ لہٰذا اس قسم

ے جذبات کو بے لگام چھوڑنا نہایت بری بات ہو گی۔ چنانچہ حمید کے فلسفۂ حیات کی بنیادیں اس قسم کے تجربات پر رکھی گئیں اور بچپنے کے ذہن نے ان تمام باتوں سے جو اثرات حاصل کیے وہ ہمیشہ کے لیے قائم رہ گئے۔

مختصر طور پر یوں سمجھئے کہ اس کے دل میں دو قسم کے جذبات موجزن تھے اور ان کے اثرات اتنے گہرے ہو چکے تھے کہ شعوری طور پر اسے ان کا احساس باقی نہیں رہا تھا۔ چنانچہ یہی دونوں جذبات اس کے ہر رویے سے ظاہر ہوتے تھے اور اس کے ہر فعل کو متاثر کیے ہوئے تھا۔ ایک جذبہ تو یہ تھا کہ میں سب سے بڑا بیٹا ہوں، یہ میرا ایک ایسا حق ہے جس کے لیے مجھے کسی جدوجہد کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ دوسرا جذبہ یہ تھا کہ اپنے چھوٹے بھائیوں کے خلاف (یا اپنے سے کمزور لوگوں کے خلاف) جارحانہ جذبات کا اظہار کرنا غلط ہے۔

پہلے رویے کی بدولت اس کی قوت ارادی کمزور ہو گئی تھی کیونکہ وہ اپنے دل میں یہ سمجھ بیٹھا تھا کہ عمل کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہے اور دوسرے جذبے کی وجہ سے اسے اپنے جارحانہ جذبات کے اظہار سے خوف محسوس ہونے لگتا یعنی یہ کہ مقابلہ کر کے فتح حاصل کرنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ خود جب وہ اپنا تجزیہ کرتا تھا تو ان تمام باتوں کو ازسرنو محسوس کرنے لگتا تھا جن کی بدولت اس کی یہ کیفیت ہو گئی تھی، لہٰذا وہ اپنی اس کیفیت کو اپنی بالغ سمجھ بوجھ کی روشنی میں بھی درست قرار دینے کی کوشش کرنے لگتا تھا۔

قوت ارادی کی کمی دراصل ایک مزاجی کیفیت ہے اپنا ایک خاص ڈھنگ ہے، ایک طرز اور ایک انداز ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں ترمیم کرنا بالکل ممکن ہے اگر آپ اپنی قوت ارادی کی کمزوری کی بناء پر پریشان ہیں تو اس کے واسطے اپنے انداز میں تبدیلی پیدا کرنے کی کوشش کیجیے۔ محض خواہشات کر لینے سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ یوں دل میں خواہش کر لینا بھی درست ہے مگر صرف خواہش کر لینے سے کام مکمل نہیں ہوتا۔

اب ذرا غور کیجیے کہ اپنی جائز خواہشات کو حاصل کرنے کے سلسلے میں بچپن سے

آپ کا کیا رویہ رہا ہے۔ اس کے بعد پھر دوسرا سوال جو غور طلب ہے وہ یہ کہ آپ کے ارادے اور اس کے پورا ہونے کے درمیان کون سی بات حائل رہتی ہے۔ صرف خواہش کی بنا پر سمجھ بوجھ کی طاقت نہیں ہوتی، جب تک کہ خواہش کی بنا پر سمجھ بوجھ کی طاقت نہیں پیدا ہوتی اور آدمی اس سلسلے میں کام نہیں کرتا۔ بہ الفاظ دیگر خواہش بغیر عمل کے بالکل بے کار شے ہے۔

ہر شخص طرح طرح کی الجھنوں میں مبتلا رہتا ہے اور ان الجھنوں کی وجہ سے اس کی قوت ارادی کمزور ہوتی جاتی ہے۔ یا کم از کم اتنا ضرور ہوتا ہے کہ انسان اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق عمل نہیں کر پاتا۔ چنانچہ حیدر کو بھی رفتہ رفتہ اپنے بارے میں اس بات کا شعور ہو گیا اور اسے پتا چل گیا کہ میچ جیتنے کی خواہش اور کامیابی کے درمیان ایک کشمکش جاری ہے اور وہ کشمکش یہ تھی کہ اس کے دل میں اپنی صحیح پیش قدمی کی بنا پر بھی ایک بے جا احساس جرم برابر قائم رہتا تھا۔ ہر شخص میں جارحانہ جذبہ موجود ہوتا ہے۔ انسان کو اگر کامیابی حاصل کرنا ہے تو پھر اسے اس جذبے کو بطور ہتھیار استعمال کرنا سیکھ لینا چاہیے۔ یہ نہایت ضروری ہے۔ آدمی کو بغیر کسی احساس جرم کے اپنے جارحانہ جذبات کو قبول کر لینا چاہیے۔ اسے بالکل اسی طرح سمجھ لیجیے کہ جیسے ہر شخص اپنے جذبات محبت کو قبول کر لیتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں انسان جب اپنے جذبات کو سمجھ لیتا ہے تو پھر وہ ان میں حقیقت اور اس کی ضروریات کی مناسبت سے نظم وضبط پیدا کر لیتا ہے۔ مثلاً ہم کو یہ سیکھنا چاہیے کہ اگر ہم کوئی ایسا کام کر رہے ہیں جو ہماری بالغ نظروں میں غلط نہیں ہے۔ تو پھر اگر ہم اس کو پایۂ تکمیل تک پہنچاتے ہیں تو کوئی غلطی نہیں کرتے۔

ایک بات اچھی طرح سے ذہن نشین کر لیجیے۔ یا تحریر کیجیے کہ آخر آپ چاہتے کیا ہیں؟ اس کو کسی کاغذ پر لکھ ڈالیے اور پڑھیے۔ پھر دیکھیے کہ یہ بات معقول بھی ہے یا نہیں۔ ذرا غور کر کے سمجھیے کہ آپ نے جو لکھا ہے وہ واقعی ٹھیک ہے؟ کہیں کوئی شک و

شبہ تو نہیں ہے؟

اگر آپ کو ذرا بھی یہ خیال آجائے کہ اپنے بارے میں، میں نے جو کچھ لکھا ہے وہ ٹھیک نہیں ہے یا اس کے ساتھ کوئی احساس جرم بھی وابستہ ہے تو مزید جانچ پڑتال کیجیے اور یہ پتا چلایئے کہ جو لکھا گیا ہے وہ واقعی بیکار یا محض بکواس ہے۔ مطلب یہ کہ ہر طرح کی ہچکچاہٹ اور پس و پیش سے نجات حاصل کیجیے اور اصلی معاملہ کو بخوبی سمجھئے۔

یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ جو کچھ چاہتے ہیں وہ آپ پر اچھی طرح واضح ہو جائے۔

اس کے بعد آپ کی منزل یہ ہونا چاہیے کہ جس بات کو آپ چاہتے ہیں اس کی ایک باقاعدہ عادت پڑ جائے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ اپنی کسی پرانی عادت کو ختم کر دیا جائے بلکہ یہ کہ اپنے اندر ایک نئی اور اچھی عادت ڈال دی جائے آپ اپنے آپ کو ایک ایسا کردار ادا کرتے ہوئے دیکھئے جس میں آپ کا ارادہ اور عزم پایۂ تکمیل تک پہنچ رہا ہے۔ ایک فلسفی نے لکھا ہے کہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ دل میں اپنی منزل کا خیال قائم رہے۔ اس کا اظہار دو مختلف صورتوں میں ہو سکتا ہے۔ ایک تو یہ کہ انسان کی مخصوص حرکات و سکنات سے اس کا اظہار ہوتا ہے اور دوسرے یہ کہ حرکات کے نتائج کے ساتھ ساتھ منزل تک پہنچنے کی خواہش بھی دل میں قائم رہے۔

اپنے مقصد کے حصول کے لیے اپنی خواہش اور اپنے سماجی فرائض کے درمیان ایک معقول توازن برقرار رکھیے۔ اسی کے ساتھ ساتھ اپنی خواہشات کے تصادم سے بچتے رہیے۔ مثلاً اگر آپ وکیل بننا چاہتے ہیں اور اس کا تہیہ کر چکے ہیں تو پھر فلم اسٹار بننے کی جو ایک دوسری خواہش آپ کے دل میں ہے اسے آپ کو قربان کر دینا پڑے گا۔

مشق کرنے سے قوت ارادی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ حیدر کو بھی جب اپنے بارے میں مزید معلومات حاصل ہو گئیں تو اس نے بھی ان سے فائدہ اٹھایا اور ٹینس کے کھیل میں کامیابیاں حاصل کرنے لگا۔ جیتنے کے وقت اس کو جو الجھن محسوس ہوتی

تھی وہ آہستہ آہستہ غائب ہو گئی اور اب وہ اپنی کامیابی کی طرف دل کھول کر متوجہ ہونے لگا۔

ہمت اور طاقت بھی ایک عادت بن سکتی ہیں۔ بہت لوگوں کو اپنا حق جتانے میں دشواری محسوس ہوتی ہے لیکن اگر ایک بار آدمی دل میں ٹھان لے اور ہمت کر کے مقابلہ کرنے کے لیے تیار ہو جائے تو پھر وہ بغیر کسی اندرونی پس و پیش کے اپنا حق جتانے کے لیے آمادہ ہو سکتا ہے یا کم از کم اتنا ضرور ہو جائے گا کہ وہ اس بات کے لیے تیار رہے گا۔ پھر وہ پہلے کی سی جھجک اور لغزش اس میں باقی نہ رہے گی۔ اس کے بعد جب کبھی وہ اس نئی طاقت و توانائی کو استعمال کرنے لگے گا تو اسے ایک مسرت بھی محسوس ہوگی۔ یہ ایک ایسی کیفیت ہوتی ہے جیسے پہلے کھانا کھانے کی رغبت نہیں تھی لیکن جب ایک بار کھانا شروع کر دیا تو پھر بھوک کھل گئی۔

ایک اور ضروری بات اس سلسلے میں یاد رکھنا چاہیے کہ اپنی قوت ارادی کی نشوونما کے لیے بہت زیادہ جدوجہد بھی نہیں کرنی چاہیے۔ اپنے ارادے یا عزم کے سلسلے میں بہت زیادہ مردانگی اور بہادری دکھانے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہے، اس کام کو رفتہ رفتہ کرنا زیادہ بہتر ہے اور یہی کافی بھی ہوتا ہے۔ اچانک یہ اعلان ہرگز نہ کیجیے کہ بس آج سے مجھے کبھی غصہ نہ آئے گا یا میں طیش میں آ کر کبھی نہیں کہوں گا۔ اس کے بجائے اپنے دل میں اپنے آپ سے کچھ طے کر لیجیے کہ اگلے روز اگر مشکلات درپیش ہوں گی تو میں پرسکون رہوں گا۔ اس کے بعد اگلے روز اس فیصلے پر عمل کرنے کی کوشش کیجیے اور اس عزم کو پھر دہرایئے۔

اس طور سے آپ کی طاقت زائل نہ ہوگی اور دوسرا فائدہ یہ کہ اگر خدانخواستہ آپ اپنے ارادے کے مطابق عمل نہ کر سکے تو اتنا زیادہ نقصان بھی نہ ہوگا۔ اگر کبھی ناکامی کا سامنا ہو جائے تو اس کو ایک المیہ ہرگز نہ بنایئے۔ نوحہ خوانی نہ کرتے پھریے۔ بچہ جب نیا نیا چلنا سیکھتا ہے تو گرتا بھی ہے لیکن یہ کوئی ایسی زبردست مصیبت نہیں ہوتی

ہر کام کے سیکھنے میں اس قسم کے خدشات لاحق رہتے ہیں مگر رفتہ رفتہ انسان غلطیوں سے سبق حاصل کر لیتا ہے اور پھر ایک وقت ایسا بھی آجاتا ہے جب وہ ان غلطیوں سے بالکل پاک ہو جاتا ہے کیونکہ وہ سمجھ جاتا ہے کہ کس طرح ان غلطیوں سے بچا جا سکتا ہے۔ آپ بھی یہی کر سکتے ہیں، یہ کوئی خاص مشکل تو نہیں ہے۔

اب آپ نے سمجھ لیا ہوگا کہ قوت ارادی کے سلسلے میں کیا کرنا چاہتے ہیں پہلے اس کو سمجھئے لیکن اس کے لیے بہت جدو جہد نہ کیجیے۔ اپنی ناکامیوں سے سبق سیکھئے۔ اگر آپ یہ سمجھ گئے ہیں کہ کس بناء پر ناکامی ہوئی ہے تو اس کی وجہ سے کل آپ ناکامی سے بچ سکتے ہیں لہٰذا اپنے دل سے یہ پوچھیے کہ آج یا اس وقت میں کیا کر سکتا ہوں جو اپنی منزل یا مراد کے نزدیک پہنچ جاؤں۔ جب یہ معلوم ہو جائے تو اس پر عمل شروع کر دیجیے اسی وقت فوراً۔

قوت ارادی اور اس کے اصول

قوت ارادی کے بارے میں اکثر افراد طرح طرح کی غلط فہمیوں میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ ایک ایسا شخص جو زبردست قوت ارادی کا مالک ہوتا ہے وہ بڑا ہی ضدی، ہٹی اور درشت مزاج ہوا کرتا ہے وہ ایک امر مطلق کی طرح اپنی ہر بات دوسروں سے منوانے کا خواہش مند ہوتا ہے، ایک مرتبہ جو وہ اپنی رائے قائم کر لیتا ہے اس سے پھر کبھی ہٹ نہیں سکتا۔ وہ لکیر کا فقیر ہوتا ہے وہ اپنی بات، رائے اور اصولوں کا اس سختی کے ساتھ پابند ہوتا ہے کہ دوسروں کے آرام و خوشی کا بھی اسے مطلق خیال نہیں رہتا۔ وہ ہر طرح کے جذبات سے عاری ہوتا ہے وہ ایک بے جان لوہے کی مشین کی طرح اپنے کاموں میں مسلسل لگا رہتا ہے۔ وہ اپنے ارادوں کو عقل سلیم پر ترجیح دیتا ہے۔ ہم اسے ایک جن یا دیو کہہ سکتے ہیں لیکن ایک

انسان ہرگز نہیں۔ ایک ہوشیار کارٹونسٹ اگر زبردست قوت ارادی کے مالک شخص کا خاکہ بنانا چاہے تو وہ ایک ایسے آدمی کی شکل بنائے گا جس کے جبڑے سختی کے ساتھ بھنچے ہوئے ہوں۔ جس کی بڑی بڑی آنکھیں سختی کے ساتھ کسی چیز پر جمی ہوئی ہوں اور جس کے چہرے پر سنگدلی اور درشتی کے آثار پائے جاتے ہوں!

لیکن ماہرین نفسیات کی نظروں میں ایک ضدی ہٹی اور درشت مزاج شخص، قوت ارادی کا مالک ہونے کے بجائے احساس کمتری کا شکار ہوتا ہے وہ اپنے کردار کی کمزوری کو چھپانے کے لیے درشت مزاجی کا لبادہ اوڑھ لیتا ہے اور احساس کمتری کے ردعمل کے طور پر اس میں ضد، ہٹ اور غصہ وغیرہ کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسا شخص پختہ شعور اور بالغ النظری سے بھی عاری ہوتا ہے۔ وہ اصل زندگی کے پیچ وخم سے سراسر ناواقف ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنے اصولوں کے آگے دوسروں کے آرام و تکلیف کا احساس نہیں رکھتا تو واقعی نادان ہے۔ اگر وہ دوسروں کے اختلاف رائے کے حق کو تسلیم نہیں کرتا تو اسے ہم کیوں کر دانش مند قرار دے سکتے ہیں اگر وہ اپنی بعض شکستوں اور ناکامیوں کو ایک کھلاڑی یا اسپورٹس مین کی طرح قبول نہیں کر سکتا تو ہم اسے کیوں کر ایک سمجھدار شخص کہہ سکتے ہیں اس کی ضد اور ہٹ سے تو اس بات کا پتا چلتا ہے کہ ذہنی طور پر وہ ابھی تک ایک چھوٹا سا بچہ ہی ہے۔ وہ اپنی خواہشات پر قابو نہیں رکھ سکتا۔ اسے اپنے آپ پر کنٹرول نہیں ہے۔ اس نے ابھی تک دوسروں کی شخصیت کا احترام کرنا نہیں سیکھا ہے۔ دوسرے لوگ محض اس کے غصے کے ڈر سے اس کے احکام بجالاتے ہیں۔ صحیح معنوں میں اس سے کوئی محبت نہیں کرتا اور نہ کوئی دل سے اس کا عزت واحترام کرتا ہے۔ کوئی عصبی المزاج نفسیاتی مریض ہی اپنی ضد، ہٹ اور غصے کی تعریف کر سکتا ہے کہ...... دیکھیے میں کس شان سے دوسرے لوگوں سے اپنے تمام کام کرالیتا ہوں۔

حقیقت یہ ہے کہ وہ لوگ جو صحیح معنوں میں زبردست قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں، وہ ہماری اور آپ کی طرح ہی کے معمولی انسان ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ

گرجنا اور برسنا پسند نہیں کرتے بلکہ خاموش طبع ہوتے ہیں۔ وہ اپنے کام پر، ایک بے جان آہنی انسان (روبوٹ) کی طرح پل نہیں پڑتے بلکہ نہایت اطمینان وسکون کے ساتھ اسے انجام دیتے ہیں۔ ان کے اندر بے انتہا خود اعتمادی ہوتی ہے۔

وہ کبھی دوسروں پر رعب نہیں گانٹھتے اور نہ کبھی اپنے غصے و نفرت کا برملا اظہار کرتے ہیں۔ اور ان کے چہرے پر ہر وقت ایک طرح کی پرکشش مسکراہٹ کھیلتی رہتی ہے۔ وہ کبھی دوسروں کے حقوق کو پامال نہیں کرتے۔ دوسرے لوگ ان کی خوش اخلاقی اور وقت یا وعدے کی پابندی سے بے حد متاثر ہوتے ہیں۔ جب بھی وہ کسی سے گفتگو کرتے ہیں تو نہایت نرمی و شائستگی کے ساتھ۔ وہ کبھی ذومعنی الفاظ استعمال نہیں کرتے ان کی تمام باتیں نہایت واضح اور صاف ہوتی ہیں۔ ان کی ذات اخلاق وعمل کا بہترین نمونہ کہی جا سکتی ہے، دوسرے لوگ اس کے اعلیٰ کردار سے بے حد متاثر ہوتے ہیں اور ان کی تقلید کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ایسے افراد ذاتی نظم وضبط کو بڑی اہمیت دیتے ہیں دوسروں کے آرام و تکلیف کا بھی احساس رکھتے ہیں اور عموماً متوازن نظریات کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کا کردار اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ انہیں کبھی دوسروں پر رعب گانٹھنے یا شور وغل مچانے کی کوئی ضرورت پیش نہیں آتی۔ دوسرے لوگ ان کی گفتگو سے ہی یہ سمجھ لیتے ہیں کہ وہ کافی وزنی باتیں ہیں۔ اخلاقی قوت کے ساتھ ساتھ ان میں خوش مزاجی اور حوصلہ مندی کے جو عناصر موجود ہوتے ہیں ان کی وجہ سے وہ بہت جلد ترقی کی منازل طے کرتے چلے جاتے ہیں لیکن اس سلسلے میں وہ کبھی دوسروں کے حقوق پر ڈاکہ مارنے کی کوشش نہیں کرتے اور نہ انہیں کبھی اس کی ضرورت ہی پیش آتی ہے۔

قوت ارادی کیا ہے؟

اب آیئے ہم اپنے طور پر یہ بات سمجھنے کی کوشش کریں کہ واقعی قوت ارادی سے کیا مراد ہے؟ جب ہم کسی شخص کے بارے میں کہتے ہیں کہ وہ زبردست قوت ارادی کا مالک ہے تو اس سے ہم کیا مطلب اخذ کرتے ہیں؟ اور آخر ہم کیوں قوت ارادی کو اتنی زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ بات دراصل یہ ہے کہ ہر شخص اپنے تصورات اور خیالات کے ساتھ ساتھ ارادے بھی رکھتا ہے۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہوگا کہ اس کے بعض خیالات ہی آگے چل کر ارادے کا روپ دھار لیتے ہیں۔ انسان کے ذہن میں طرح طرح کے اچھے برے خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ ندی کے بہتے ہوئے پانی کی طرح امواج خیال بھی ہمہ وقت جاری رہتے ہیں اور ان کا سلسلہ کبھی نہیں ٹوٹتا۔ جب تک کہ کوئی شخص خود یہ ارادہ نہ کرلے کہ وہ تھوڑی دیر کے لیے اپنے خیالات کے دھارے کو روک دینا چاہتا ہے۔ اس عزم اور ارادے کی وجہ سے ذہن تھوڑی دیر کے لیے "خالی" سا ہو جاتا ہے۔ لیکن پھر خیالات، برقی لہروں کی طرح، ذہن سے خارج ہو کر فضا میں تحلیل ہونے لگتے ہیں اور پہلے کی طرح دوبارہ یہ سلسلہ جاری ہو جاتا ہے۔ جب ہم اپنے کسی خیال یا تصور کو ارادے کی شکل دیتے ہیں تو ہمارا ذہن جسم کے ان اعضاء کو جن سے اس ارادے کا تعلق ہوتا ہے فوراً آگاہ و باخبر کر دیتا ہے اور وہ اسی وقت اپنے اس عمل کے لیے تیار ہو جاتے ہیں لیکن جب کسی شخص کے اپنے ارادے کو عملی جامہ پہناتا ہے تو مواصلاتی اور اعصابی نظام میں ایک ابتری سی پیدا ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ ان کی تحریکی حس کند پڑ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص رات میں یہ ارادہ کر کے سوتا ہے کہ اسے کل بہت صبح اٹھ جانا ہے لیکن جب صبح ہوتی ہے تو وہ اپنے

اس ارادے کو تبدیل کر دیتا ہے۔ حالانکہ اس کے تمام اعضاء اس عمل کے لیے بالکل تیار ہوتے ہیں۔ ارادے اور عمل کے اس تضادت کی وجہ سے اس کی تمام جسمانی مشینری متاثر ہوتی ہے اگر وہ شخص بار بار اسی طرح ٹال مٹول کرتا رہا اور اس کے ارادے اسی طرح تبدیل ہوتے رہیں تو وہ اس صورتحال کا عادی بن جاتا ہے اور اس کے اعضاء سست پڑ جاتے ہیں لیکن اس کے برخلاف ایک دوسرا شخص جو اپنے ارادے کا پکا ہوتا ہے وہ ٹال مٹول اور سستی کو پسند نہیں کرتا، اس کے تمام اعضاء ہر وقت چاق و چوبند اور عمل کے لیے تیار رہتے ہیں اس کی تحریکی حس نہایت بیدار ہوتی ہے۔ ذہن کا اشارہ ملتے ہی تمام جسمانی مشینری حرکت میں آجاتی ہے اور اس کا کوئی کام کبھی ادھورا نہیں پڑا رہ سکتا۔ چونکہ اس کا ارادہ مضبوط ہوتا ہے اس لیے اس میں خود بخود فیصلہ کرنے کی اہلیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

اکثر لوگوں کا یہ خیال غلط ہے کہ وہ شخص جو زبردست قوت ارادی کا مالک ہوتا ہے جن یا آہنی (روبوٹ) کی طرح ہر وقت اپنے کام میں لگا رہتا ہے۔ وہ بھی اپنے آرام و تفریح کے لیے کافی وقت نکال لیتا ہے۔ لیکن اپنے کام کے اوقات میں نہایت توجہ، محنت اور یکسوئی کے ساتھ اپنا کام کرتا ہے۔ وہ ان اوقات کو بے کار کھونا یا بلا ضرورت یونہی بات چیت میں صرف کر دینا پسند نہیں کرتا۔ چوں کہ اس کے عام ساتھی اور ہم پیشہ پوری توجہ، محنت اور یکسوئی کے ساتھ اپنا کام نہیں کرتے اس لیے وہ اسے اپنے سے زیادہ کام کرتے دیکھ کر حیران ہوتے ہیں اور اس کو طرح طرح کے لایعنی خطابات سے نوازتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے۔

بھئی یہ آدمی نہیں کوئی جن ہے۔ جب سے آیا ہے نہایت خاموشی سے اپنا سر جھکائے بس اپنے کام میں لگا ہوا ہے۔ دوسرا کہتا ہے، ہاں بھئی، میں بھی دیکھ رہا ہوں ایک گھنٹہ ہو گیا نہ اس نے سگریٹ کی دو پھونکیں ماریں اور نہ ہی ایک پیالی چائے منگوائی بس گردن جھکائے کام کیے جا رہا ہے۔ اتنی دیر میں یہاں دو سگریٹیں ختم ہو

گئیں اور اب چائے کے بغیر ایک منٹ بھی رہنا دشوار معلوم ہوتا ہے۔

تیسرا کہتا ہے! بس خاموشی سے اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ کسی نے بولنا تک نہیں۔ کبھی کسی سے ہنسی مذاق کی باتیں نہیں کرتا۔ عجیب خشک آدمی ہے۔

چوتھا بتاتا ہے۔ میں نے تو اسے ایک مرتبہ ٹوک دیا تھا کہ بھئی تیرے بول بڑے مہنگے ہیں، کبھی تو ہنس بول لیا کر۔ کہنے لگا، میں یہاں صرف کام کرنے آتا ہوں، بے کار قسم کی بات چیت کرنے سے کیا فائدہ!

اس کا ایک اور ساتھی اپنا خیال ظاہر کرتا ہے! یار میں تو سمجھتا ہوں کہ اس کے دماغ کا کوئی اسکرو ڈھیلا پڑ گیا ہے۔

لیجیے صاحب، ایک محنتی با اصول اور پوری یکسوئی سے کام کرنے والے شخص کو اس کے ساتھیوں نے محض اس لیے پاگل قرار دیا ہے کہ وہ ان کی طرح کام چور، کام کے اوقات میں ہنسی مذاق کرنے والا اور بار بار چائے یا سگریٹ پینے کا عادی نہیں ہے اس سے یہ ثابت ہوا کہ اگر بہت سے برے لوگوں میں کوئی ایک اچھا آدمی پہنچ جائے تو وہ واقعی ایک عجیب الخلقت انسان بن جاتا ہے۔

چوں کہ قوت ارادی رکھنے والا شخص اپنی دھن کا پکا ہوتا ہے، اس لیے عام لوگ جو اس کی طرح دھن کے پکے نہیں ہوتے، اسے ضدی، ہٹی اور خدا جانے کیا کیا تصور کرنے لگتے ہیں۔ قوت ارادی کو اچھے اور برے دونوں مقاصد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چنانچہ ہم اسی شخص کو قابل تعریف سمجھتے ہیں جو اپنی قوت ارادی کو صرف نیک اور اچھے مقاصد کے لیے ہی استعمال کرتا ہے۔ ایک ذمہ دار شخص ملکی قوانین کا احترام کرتا ہے اور ہمیشہ تعمیری سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے اس کے برخلاف ایک جرائم پیشہ تخریبی سرگرمیوں میں لگا رہتا ہے اور یہ دونوں ہی اپنی قوت ارادی سے کام لیتے ہیں بعض جرائم یقیناً ایسے ہیں جن میں بڑی ہمت، دلیری اور سرفروشی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن چوں کہ ان جذبات کو غلط مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، اس لیے ان کی کوئی اہمیت باقی

نہیں رہ جاتی۔ایک شخص صبح سے لے کر شام تک تاش یا شطرنج کھیلنے میں مصروف رہتا ہے اور وہ اس میں اتنی دلچسپی لیتا ہے کہ اسے کھانے پینے کا ہوش بھی باقی نہیں رہتا۔ظاہر ہے کہ اس قسم کے کھیلوں میں بھی قوت ارادی کا بہت کچھ حصہ ہوتا ہے لیکن ہم اسکی اس سرگرمی کو مستحسن قرار نہیں دیتے۔اگر وہ اسی یکسوئی اور دلچسپی کے ساتھ کسی ایسے کام میں مصروف ہوتا جسے سب لوگ اچھا سمجھتے ہیں تو وہ یقیناً قابل قدر ہوسکتا تھا۔

قوت ارادی میں کمی!

اب آیئے ہم اس بات کا جائزہ لیں کہ قوت ارادی میں کمی یا کمزوری کب واقع ہوتی ہے؟ آپ یہ جانتے ہی ہوں گے کہ قوت ارادی کا بہت کچھ انحصار ہماری خواہشات پر ہے۔ہم اپنی کسی خواہش کو پورا کرنے کے لیے ہی کچھ ارادہ کرتے ہیں اور پھر اپنے اس ارادے کو عملی جامہ پہناتے ہیں۔خواہش ہمارے خیال یا تصور ہی کی ایک شکل ہے۔چنانچہ ہمیں قوت ارادی کو سمجھنے کے لیے ایک ایسی مثلث کا نقشہ اپنے ذہن میں قائم کرلینا چاہیے جو...... خواہش ارادہ اور عمل کو باہم ملاکر ہی بنائی جاسکتی ہے ان تینوں عناصر میں سے اگر کوئی ایک بھی کم ہوگا تو قوت ارادی ضرور کمزور پڑجائے گی مثال کے طور پر اگر صرف خواہش موجود ہے لیکن ارادہ اور علم غائب تو آپ کی قوت ارادی کیا کرسکتی ہے؟

اسی طرح اگر ارادہ اور عمل تو ہے لیکن شدید خواہش موجود نہیں ہے تو آپ اپنا وہ کام پوری توجہ اور دلچسپی سے ہرگز انجام نہیں دے سکتے یا خواہش اور ارادہ دونوں چیزیں موجود ہیں لیکن عمل غائب تو قوت ارادی کی کمزوری اپنی جگہ واضح ہے۔

ایک کمزور قوت ارادی رکھنے والا شخص ضروری نہیں کہ واقعی اپنے ارادوں میں کمزور ہو،ہوسکتا ہے کہ وہ بیک وقت گوناگوں خواہشات کی وجہ سے کچھ عجیب کشمکش

میں مبتلا ہو جس کی وجہ سے وہ کوئی ارادہ نہ کر سکتا ہو یا بیک وقت کئی ارادے کر لینے کی وجہ سے کسی ایک پر اپنی پوری توجہ نہیں دے سکتا ہو۔

جب کوئی شخص بیک وقت کئی ارادے کرتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنے میں بڑی دقت پیش آتی ہے کہ وہ اپنے کس ارادے کو عملی جامہ پہنائے؟ مثال کے طور پر میں یہ مضمون لکھنے کا ارادہ کرتا ہوں لیکن اس کے ساتھ ساتھ میرے دل میں یہ خواہش بھی پیدا ہوتی ہے کہ تھوڑی دیر کے لیے ذرا لیٹ جاؤں تا کہ تازہ دم ہو کر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنا کام شروع کر سکوں۔ پھر معاً یہ خواہش پیدا ہوتی ہے کہ آج کا اخبار پڑھنا چاہیے، ممکن ہے اس میں کوئی ایسا مضمون نظر آ جائے جس سے مجھے اپنے کام میں مدد مل سکے، ظاہر ہے کہ جب بیک وقت یہ تین خواہشات ذہن میں پیدا ہوں گی تو ان کی وجہ سے تین ارادے بھی سامنے آئیں گے اور ان تینوں ارادوں کو بیک وقت عملی جامہ پہنانا، ناممکن ہوگا۔ اب اگر میں واقعی پوری سنجیدگی سے اس مضمون کو بروقت مکمل کرنا چاہتا ہوں تو مجھے صرف اپنے ایک لکھنے کے ارادے کو ہی عملی جامہ پہنانا ہوگا۔ تمام دوسری خواہشات اور ارادوں کو اپنے ذہن سے فی الفور جھٹک دینا ہوگا۔ ذہن کو صرف اس کام کے لیے تیار کرنا ہوگا۔ تب کہیں جا کر پوری یکسوئی پیدا ہو سکے گی اور جب یکسوئی پیدا ہو گئی تو پھر سمجھ لیجیے کہ یہ مضمون بھی تیار ہے۔

اب آپ ایک دوسری مثال کسی طالب علم کی لیجیے۔ وہ آئندہ امتحان میں کامیاب ہونے کا ارادہ رکھتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ آرام طلبی اور سستی کو بھی راہ دیتا ہے۔ وہ سیر و تفریح کا بھی دلدادہ ہے۔ جب کبھی وہ ہمت کر کے مطالعہ کے لیے بیٹھتا ہے تو اس کے ذہن میں طرح طرح کے ایسے تصورات پیدا ہونے لگتے ہیں جو اس کی توجہ مطالعہ سے ہٹا دیتی ہیں کبھی کبھی ایسے اوقات میں اسے اپنی پچھلی زندگی کی بعض ناخوشگوار باتیں یاد آنے لگتی ہیں اور وہ ان پر کڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جب اس کی بہت طبیعت گھبراتی ہے تو وہ کسی ریستوران میں جا کر چائے یا کافی پیتا ہے یا اپنے دوستوں کے

ہاں جا کر گپ لڑانے میں اپنا وقت ضائع کر دیتا ہے ظاہر ہے کہ یہ طالب علم بیک وقت کئی طرح کی متضاد باتوں کا ارادہ کرتا ہے اور یہ تمام باتیں اس کے اصل مطالعہ کے ارادے کو کمزور اور مضمحل کر دینے والی ہیں۔ اس طرح وہ خود ہی اپنی قوت ارادی کو کمزور کر دینے کا باعث ہوتا ہے۔ اس کا صرف امتحان میں کامیاب ہونے کا ارادہ ہی اسے اپنے مقصد میں کامیاب نہیں کر سکتا جب تک کہ وہ اس سلسلے میں مناسب تیاریاں اور عملی اقدامات نہ کرے قوت ارادی کو قوی تر بنانے کا راز یہ ہے کہ ہم صرف ان کاموں کو پہلے کرنے کا ارادہ کریں جو ہمارے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہوں۔ جب ہم اپنی توجہ اور ارادے کو صرف ایک کام کی جانب مرتکز کریں گے تو وہ بہتر طور پر پایہ تکمیل کو پہنچے گا۔ ہمیں اپنے ذہن کو کچھ اس طرح تربیت دینی چاہیے کہ وہ صرف صحیح اور کارآمد باتیں سوچے اور تخریبی تصورات کو جنم نہ دے سکے۔ قوت ارادی کا صحیح استعمال اسی وقت ممکن ہے جب خواہش ارادے اور عمل کے مابین ہم آہنگی موجود ہو۔ اس صورت میں مشکل سے مشکل اور بظاہر دشوار ترین کام بھی بہت آسان ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی میں کامیاب ترین لوگوں کی سوانح حیات کا بغور مطالعہ کریں تو دیکھیں گے کہ صرف قوت ارادی سے کام لے کر انہوں نے اپنی تمام زحمتوں اور مشکلات پر قابو پالیا ہے۔ ان سب نے اپنی زندگی کے کچھ مقاصد اور گول مقرر کر رکھے تھے اور بالآخر وہ اپنے اس گول تک پہنچ کر رہے، ان میں مفلوج، لنگڑے، لولے، اندھے اور بہرے سب ہی شامل ہیں۔ قوی تر قوت ارادی کی تشکیل اسی وقت ہو سکتی ہے جب مقصد اور عادت کے مابین مفاہمت پائی جائے۔ ان میں ایک دوسرے کی ضد یا مخالفت نہ پائی جائے سب سے پہلے ہمیں اپنے مقاصد اور ہدف، گول کا تعین کچھ اس طرح کرنا چاہیے کہ وہ دوسروں کے لیے نقصان دہ نہ ہوں۔ وہ اتنے بلند اور دشوار بھی نہ ہوں کہ وہاں تک رسائی ناممکن ہو جائے۔ ہمارا گول اس رخشندہ ستارے کی مانند ہونا چاہیے جسے ہم دیکھ سکیں تاکہ اندھیرے یا تاریکی میں بھی ہم اس سے رہنمائی حاصل کر سکیں۔ طویل

المیعاد مقاصد کی بھی منصوبہ بندی کر لینی چاہیے ،اس طرح ہم اپنی منزل مقصود تک نہایت آسانی سے پہنچ سکیں گے اور راستہ بھٹک کر ادھر اُدھر کہیں دور نہیں جا پڑیں گے۔مثال کے طور پر ایک لڑکا اپنی آئندہ زندگی میں ایک بڑا سائنسدان ،ڈاکٹر یا انجینئر بننا چاہتا ہے تو اسے اپنے طالب علمی کے زمانے سے ہی اس کی تیاریاں شروع کر دینی چاہئیں، اسے اپنے اس طویل المیعاد مقاصد یا گول مقرر کرنے ہوں گے۔سب سے پہلے تو اسے اپنے اسکول یا کالج میں ان مضامین کا انتخاب کرنا ہوگا جن کا اس کے مخصوص پیشے سے تعلق ہو سکتا ہے۔پھر سخت محنت و توجہ سے انہیں سیکھنا پڑے گا اور ان کے مطالعہ میں زیادہ سے زیادہ وقت صرف کرنا ہوگا۔تا کہ امتحانات میں اچھے نمبروں سے کامیاب ہو سکے۔امتحانات پاس کرنا گویا اس کی زندگی کے چھوٹے چھوٹے مختصر المیعاد گول ہیں جو اسے رفتہ رفتہ بڑے مقصد اور گول کی جانب لے جاتے ہیں اور اس کی رہنمائی کرتے ہیں۔اس طرح جب منزل بہ منزل وہ لڑکا اپنے اس گول تک پہنچ جائے گا یعنی ایک بڑا سائنسدان ،ڈاکٹر یا انجینئر بن جائے گا تو پھر اسے اپنی آئندہ عائلی زندگی کے بارے میں بھی اسی طرح منصوبہ بندی کرنی ہوگی تا کہ وہ صحت مند، پر مسرت اور آسودہ شادی شدہ زندگی بسر کر سکے اور اپنے بیوی بچوں کو بھی جہاں تک ممکن ہو مطمئن و خوش رکھ سکے۔

زندگی میں اپنی پسند کے پیشہ یا کام کا انتخاب بھی نہایت ضروری ہے۔مختلف لوگوں کو مختلف نوعیت کا کام کرنا ہوتا ہے۔درزی، ماسٹر، ہوا باز کو یا فن کار، سب کے کاموں کی نوعیت اور ذمے داریاں مختلف ہیں اس لیے آپ پیشے کا بھی انتخاب کریں اس میں اپنی قوت ارادی کو لگائیں یعنی خواہش ارادے اور عمل تینوں سے پوری طرح کام لیں۔اپنے ذہن اور توجہ کو دوسروں کی باتوں کی جانب مائل ہونے کا موقع نہ دیں۔یہاں ہم اس نکتہ کو بھی صاف کر دینا چاہتے ہیں کہ اس دنیا میں بہت کم ایسے افراد ملیں گے جنہیں اپنے پیشے کے علاوہ اور کوئی دوسرا کام نہ کرنا پڑے اس لیے زیادہ تر لوگوں کو اپنی قوت ارادی کو منقسم کر دینے کی ضرورت پیش آتی ہے۔لیکن اگر آپ کا

مقصد حیات متعین ہے تو آپ کو اپنی قوت ارادی کو کچھ تقسیم کر دینے کی اہلیت بھی پیدا کرنی چاہیے۔اس سے آپ کے اصل مقصد کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔اپنے اصولوں میں تھوڑی سی لچک پیدا کر لینے سے بھی کئی طرح کے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور قوت ارادی میں بھی کوئی کمی نہیں پیدا ہوتی۔اب آپ اس مضمون کی چند خاص خاص باتوں کو ایک مرتبہ پھر ذہن نشین کر لیں تو بہتر ہوگا۔

۱۔جو لوگ زبردست قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں وہ ضدی، ہٹی یا درشت مزاج نہیں ہوتے۔

۲۔ایسے افراد ذاتی نظم وضبط کو بڑی اہمیت دیتے ہیں لیکن دوسروں کے آرام و تکلیف کا بھی احساس رکھتے ہیں۔

۳۔قوت ارادی کو اچھے اور برے مقاصد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

۴۔قوت ارادی رکھنے والا شخص ٹال مٹول اور سستی کو پسند نہیں کرتا۔

۵۔قوت ارادی تین عناصر خواہش، ارادہ اور عمل کا مجموعہ ہے۔

۶۔قوی تر قوت ارادی کی تشکیل اسی وقت ہو سکتی ہے جب مقصد اور عادت کے مابین ایک دوسرے کی مخالفت کے لیے بجائے مفاہمت پائی جائے۔

فرض اور قوت ارادی

فرض ایک ایسی شے ہے جو انسان پر واجب الادا ہے۔جو شخص بھی اخلاقی دیوالیہ پن سے بچنا چاہتا ہے، اسے اس چیز کو ادا کرنا ضروری اور لازمی ہے۔یہ ایک اخلاقی پابندی ہے، ایک ایسا قرض ہے جو صرف اپنی قوت ارادی اور اپنے دلیرانہ عمل ہی سے بے باق کیا جا سکتا ہے۔فرض انسان کی پوری زندگی سے ہم آغوش رہتا ہے۔اس کی ابتدا گھر سے ہوتی ہے جہاں ایک طرف تو بچوں پر والدین کے فرائض

عائد ہوتے ہیں اور دوسری طرف والدین پر بچوں کے فرائض عائد ہوتے ہیں۔ اسی طرح شوہروں، بیویوں، آقاؤں اور خدمت گاروں پر بھی مختلف فرائض عائد ہوتے ہیں اور گھر کے باہر بھی مردوں، عورتوں پر مختلف فرائض ہوتے ہیں۔ دوستوں، پڑوسیوں اور حاکموں اور محکوموں کے درمیان بھی فرائض کا رشتہ برابر قائم رہتا ہے۔

لہٰذا فرض ساری زندگی پر محیط ہے۔ دنیا میں پیدا ہونے سے لے کر موت تک اس کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ کبھی بڑوں کے فرض کا خیال دامن گیر ہوتا ہے تو کبھی اپنے برابر والوں کے فرائض انسانوں کے فکر و عمل کے لیے محرک بن جاتے ہیں اور کبھی بندے کو ان فرائض کی پابندی کرنا پڑتی ہے جو خدا نے اس پر عائد کیے ہیں۔ جہاں بھی طاقت و اقتدار کا استعمال کرنا ہوتا ہے لوگوں کی رہنمائی کرنا ہوتی ہے۔ وہاں فرض بھی برابر موجود رہتا ہے کیونکہ انسان کی حیثیت ایک ایسے داروغہ یا ایک ایسے منتظم جائداد کی سی ہے کہ جو اپنے سپرد کی ہوئی چیزوں کو خود اپنی اور دوسروں کی بھلائی کے لیے استعمال کرتا ہے۔

اپنے فرائض کی ذمے داری کا برابر احساس رکھنا ہی انسانی کردار کا طرۂ امتیاز ہے اور یہی بنی نوع انسان کی بلند ترین ذہنی کیفیت کا ضابطہ و قانون ہے۔ فرائض کے احساس کے بغیر انسان مصیبت اور لالچ کے پہلے ہی حملے سے لڑکھڑانے لگتا ہے۔ اور گر پڑتا ہے جب کہ اس کے فیض سے کمزور سے کمزور آدمی بھی طاقتور اور جری بن جاتا ہے۔ فرض کا احساس ایک ایسا مسالہ ہے جس کی بدولت ساری اخلاقی عمارت قائم رہتی ہے اور اس کے بغیر ہر قسم کی طاقت، اچھائی، ذہانت، سچائی، خوشی اور خود محبت بھی ناپائیدار ثابت ہوتی ہے۔ بلکہ شاید یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ زندگی کے سارے تانے بانے بکھر جاتے ہیں اور آدمی کو تباہی و ویرانی چاروں طرف سے گھیر لیتی ہے۔ اور وہ خود اپنی بربادی پر حیران و ششدر رہ جاتا ہے۔

فرض کی بنیاد احساس عدل پر ہوتی ہے اور عدل کی تخلیق پر جاؤ تو پریشان و متفکر

نہ ہو بلکہ خدا کا شکر ادا کرو اور اس دار فانی سے رخصت ہو جاؤ۔

جو لوگ اعلیٰ اصولوں کو عزیز رکھتے ہیں انہیں اکثر اپنی وہ تمام چیزیں قربان کر دینا پڑتی ہیں جو انہیں پیاری ہوتی ہیں مگر وہ اپنا فرض ادا کرنے میں کوشاں رہتے ہیں اور اس میں ناکامی نہیں ہونے دیتے۔ ایک شاعر نے اپنی محبوبہ کو ایک پیغام بھیجا جس میں اس نے لکھا تھا کہ ''جان من میں تم سے اتنی محبت ہر گز نہیں کر سکتا تھا! اگر مجھے اپنی عزت اس سے بھی زیادہ عزیز نہ ہوئی۔'' باوقار لوگ اپنی جان بچانے کے لیے بھی ذلیل ذرائع کبھی اختیار نہیں کرتے۔ ایک بار کا واقعہ ہے کہ ایک جنگ کے دوران ایک سردار نے دوسرے سردار کے پاس یہ کہلوا بھیجا کہ دشمن سے ساز باز کرلو اور جنگ سے علیحدگی اختیار کرلو۔ یہ خبر جب اس سردار کی بیوی کو پہنچی جسے دغابازی کی تربیت دی گئی تھی تو اس غیور عورت نے اپنے شوہر کو ایک خط روانہ کیا جس میں اس نے یہ یاد دلایا کہ آپ کا فرض ہے۔ اس نے لکھا کہ ''یاد رکھیے کہ آپ اپنی عزت کی بدولت ہر قسم کی دولت یا بادشاہت سے بلند و برتر ہیں۔ شہرت و عظمت درحقیقت خطابات کے ذریعے نہیں بلکہ عزت کے ذریعے حاصل ہوتی ہے۔ وفاداری کے ذریعے شہرت و عظمت ایسی ہوگی کہ آپ اسے نہایت فخر و مسرت کے ساتھ بالکل بے داغ کیفیت میں آئندہ نسلوں تک پہنچا سکیں گے۔'' آپ نے دیکھا کہ اس عورت کے دل میں اپنے شوہر کی عزت کا کیا معیار تھا۔

صحیح معنوں میں زندہ رہنے کا مطلب ہے سرگرم عمل رہنا۔ زندگی ایک ایسی جنگ ہے جسے نہایت بہادری سے لڑنا چاہیے۔ انسان جب بلند اور باعزت ارادے سے سرشار ہوتا ہے تو پھر اگر ضرورت پڑتی ہے تو وہ اپنے فرائض کی ادائیگی میں جان بھی دے دیتا ہے۔ مگر اس کے قدم کبھی پیچھے نہیں ہٹتے۔ دل میں یہ ارادہ ہونا چاہیے کہ ہم اپنی قوت ارادی سے نہایت سختی کے ساتھ کام لیں گے اور فرض کی ادائیگی میں ہرگز نہ ہچکچائیں گے۔ خدا نے جو قوت ارادی ہم کو دی ہے وہ خواہ کم ہو یا زیادہ، بہرحال یہ

اللہ کی ایک نعمت ہے، استعمال نہ کرنے کی وجہ سے نہ تو اسے برباد کرنا چاہیے اور نہ ناپاک مقاصد کے حصول کے لیے اسے ذلیل کرنا چاہیے۔ انسان کی عظمت محض تفریحات وترقی کی تلاش میں نہیں بلکہ اپنے فرض کی ادائیگی میں ہے۔

فرض کی ادائیگی میں جو چیزیں سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتی ہیں وہ ہیں تذبذب، بے استقلالی اور ارادے کی کمزوری۔ دراصل ہوتا ہے کہ ایک طرف تو ضمیر کو نیکی وبدی کا علم ہوتا ہے اور دوسری طرف کاہلی، خودغرضی، لہولعب کا شوق اور ہوائے نفس صف آرا ہوتے ہیں۔ چنانچہ اگر قوت ارادی کمزور ہوتی ہے یا غیر تربیت یافتہ ہوتی ہے تو وہ کچھ عرصے تک ان دونوں اثرات کے درمیان معلق رہتی ہے لیکن آخرکار ترازو کا پلہ ایک نہ ایک طرف جھک ہی جاتا ہے۔ اس کا انحصار ہوتا ہے قوت ارادی کے طریقۂ استعمال پر۔ قوت ارادی کو اگر مجہول و بے حرکت چھوڑ دیا جاتا ہے تو خود غرضی اور خواہشات نفسانی کے پست اثرات غالب آجاتے ہیں اور اچھائیوں سے دستبردار ہوجانا پڑتا ہے انفرادیت سے قطع تعلق کر لینا پڑتا ہے اور انسان محض اپنے ۔۔ کا غلام ہوکر رہ جاتا ہے

ضمیر کے مطابق اپنی قوت ارادی سے کام لینے کی طاقت کا ہونا اور گھٹیا تحریکات کے اثرات کا مقابلہ کرنا اخلاقی انقیاد کے لیے انتہائی اہم ہے۔ اچھی باتوں کے کرنے کی عادت ڈالنے کے لیے اور برے رجحانات وخواہشات نفسانی کا مقابلہ کرنے کے لیے مستقل مزاجی سے عرصہ دراز تک کوشش کرنا پڑتی ہے لیکن جہاں ایک بار فرض کی ادائیگی سیکھ لی گئی تو پھر وہ عادت میں داخل ہوجاتی ہے۔

بہادر آدمی وہ ہے جس نے اپنی قوت ارادی کے استعمال سے اس طور پر اپنی تربیت کرلی ہے کہ یہ اس کی عادت بن گئی ہے۔ اسی طرح برا آدمی وہ ہے جس نے اپنی قوت ارادی کو بالکل بیکار کر رکھا ہے اور اپنی خواہشات نفسانی کی لگام اتنی ڈھیلی چھوڑ رکھی ہے کہ بدی اس کی عادت بن گئی ہے۔ بدی میں وہ اس طرح مبتلا رہتا ہے

کہ جیسے کوئی لوہے کی زنجیروں میں جکڑا ہوا ہو۔

انسان اپنے عزم کو اسی وقت مضبوط بنا سکتا ہے جب کہ وہ قوت ارادی سے کام لے۔ اگر کوئی سیدھا کھڑا ہونا چاہتا ہے تو یہ خود اس کی اپنی کوشش ہی سے ہو سکتا ہے۔ دوسرے اگر کوئی اسے سہارا دے کر کھڑا بھی کر دیں تو وہ سہارا ہٹنے کے فوراً ہی بعد دھڑام سے گر پڑے گا، انسان خود ہی اپنا حاکم ہے اسے اپنے اعمال پر پورا اختیار حاصل ہے۔ اگر وہ چاہے تو جھوٹ سے بچ سکتا ہے اور سچائی کے راستے اختیار کر سکتا ہے۔ نفسانی خواہشات سے کنارہ کشی اختیار کر کے پارسا ہو سکتا ہے۔ کریم النفس اور رحمدل ہو سکتا ہے۔ یہ تمام باتیں انفرادی کوششوں کے حلقہ اثر میں ہیں اور ذاتی تربیت کی حدود میں ہیں۔ چنانچہ یہ اپنی ذات پر منحصر ہے کہ اگر ہم چاہیں تو ان باتوں کے سلسلے میں آزاد رہیں اور اگر چاہیں تو برائیوں کے غلام اور پریشان رہیں۔

ایک مشہور فلسفی کا قول ہے کہ ہم زندگی میں اپنا کردار خود پسند نہیں کرتے اور نہ ہمیں اس کردار سے کوئی خاص واسطہ ہوتا ہے۔ ہمارا سیدھا سادا فرض تو بس یہ ہے کہ ہم اس کردار کو حسن وخوبی سے ادا کریں۔ ایک غلام بھی اتنا ہی آزاد ہو سکتا ہے جیسا کہ ایک آقا۔ دراصل آزادی ہی ایک خاص نعمت ہے کیونکہ اس کے مقابلے میں ساری باتیں ہیچ ہیں۔ اگر آزادی حاصل ہو تو دوسری چیزوں کی حاجت نہیں اور اس کے بغیر دوسری نعمتوں کا وجود ممکن نہیں۔ لوگوں کو یہ سمجھنا چاہیے کہ سچی مسرت وہاں نہیں ہے جہاں وہ اپنی حماقت و پریشانی کے عالم میں اسے تلاش کرتے ہیں۔ مسرت وخوشی نہ طاقت میں ہے نہ دولت میں، نہ حشمت میں ہے اور نہ حکومت میں۔ ان چیزوں میں سے کسی میں بھی نہیں ہے۔ تاریخ شاہد ہے کہ دنیا کے بڑے بڑے شہنشاہ بھی حالات کے غلام رہے ہیں اور دھوکے کھاتے رہے ہیں۔ مسرت تو خود اپنے اندر موجود ہے۔ یہ سچی آزادی میں ہے یہ ہر بے بہودہ خوف کی عدم موجودگی اور تسخیر میں ہے۔ قناعت وصبر کی طاقت میں ہے اور عزت وافلاس، بیماری اور موت کے سائے کے درمیان بھی

زندگی کی ہمواردانی میں ہے۔

فرض کے احساس سے ایک دلیر آدمی کی بھی ہمت برقرار رہتی ہے۔فرض انسان کو راست باز رکھتا ہے اور مضبوط بناتا ہے۔قدیم روم کے ایک جرنیل کو جب اس کے بہی خواہوں نے منع کیا کہ روم نہ جائے کیونکہ اس میں اس کی جان کو خطرہ تھا تو اس جرنیل نے جواب دیا کہ میرے لیے وہاں جانا جتنا ضروری ہے، زندہ رہنا اتنا ضروری نہیں ہے چنانچہ اس نے اپنے واسطے جو درست سمجھا اس پر عمل کیا۔مشکلات کی قطعی پروانہیں کی۔

کسی قوم میں فرض شناسی کا احساس پیدا ہو جانا اور اس کا قومی زندگی میں سرایت کر جانا ایک باوقار بات ہے۔جس وقت تک کسی قوم میں فرض شناسی موجود ہے اس وقت تک اس قوم کے مستقبل کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن جس قوم میں سے فرض شناسی غائب ہو جائے یا مفلوج ہو جائے اور اس جگہ عیش و عشرت کی خواہش پیدا ہو جائے تو بس اس قوم کا خدا ہی حافظ ہے، جس قوم کے لوگ خودغرضی میں مبتلا ہو کر اپنا فائدہ دیکھنے لگیں تو پھر سمجھ لیجیے کہ اب اس قوم کے دن پورے ہو چکے ہیں اور اس کی تباہی مقدر ہو چکی ہے۔فرض اور راست گوئی میں بڑا گہرا ربط ہے۔ایک فرض شناس آدمی کے الفاظ اور اعمال ہر حال میں سچے ہوں گے۔وہ سچ بولتا بھی ہے اور سچائی کے ساتھ صحیح وقت اور صحیح طریقے پر عمل بھی کرتا ہے۔

دنیا میں شاید سب سے بدترین عیب جھوٹ بولنا ہے۔اکثر حالات میں اس کی بدولت گمراہی اور بدی پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات اخلاقی بزدلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے باوجود لوگ اس عیب کو اتنا معمولی سمجھتے ہیں کہ اپنے نوکروں اور ماتحتوں سے بھی جھوٹ بلواتے ہیں۔اس کے بعد اگر ان لوگوں کے نوکر یا ماتحت خود اپنے آپ بھی جھوٹ بولنے لگیں تو پھر لوگوں کو قطعی نہ حیران ہونا چاہیے۔

ایک صاحب نے سفیر یا ایلچی کی وضاحت کرتے ہوئے کہا تھا کہ سفیر اس شخص کو کہتے ہیں جو اپنے ملک کی بھلائی کے لیے دوسرے ملک میں جھوٹ بولنے کے لیے

بھیجا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ بات بطور طنز کہی گئی تھی مگر جب بادشاہ وقت کو اس کا علم ہوا تو وہ سخت ناراض ہوا کیونکہ حزب مخالف نے اس بات کو خوب اچھالا تھا اور اسے حکومت کی پالیسی قرار دے دیا تھا۔ جھوٹ بہت سی شکلیں اختیار کر لیتا ہے۔ کبھی یہ حکمت عملی کی صورت میں نظر آتا ہے کبھی مصلحت کا روپ دھار لیتا ہے اور کبھی اخلاقی تحفظ کا لبادہ اوڑھ لیتا ہے۔ بہر حال مختلف حلیوں اور لباسوں میں معاشرے کے ہر طبقے میں کم و بیش یہ سرایت کیے ہوئے ہے۔ کبھی یہ اخلاقی حیلہ بن کر اپنا کام کر جاتا ہے اور کچھ اس طرح سے بات کو گھما پھر کر پیش کرتا ہے کہ دوسروں پر بالکل غلط اثر پڑتا ہے۔ یہ جھوٹ کچھ اس قسم کا ہوتا ہے کہ جیسے انسان سچائی کے اردگرد طواف تو کرتا رہے مگر اس سے دور ہی دور رہے۔

بعض لوگ اس قدر تنگ نظر اور مکار ہوتے ہیں کہ وہ اپنی عیاری پر فخر کرتے ہیں اور صداقت سے گریز کرنے کے لیے اخلاق کے چور دروازے تلاش کرتے رہتے ہیں تاکہ وہ اپنی اصلی رائے کو چھپائے رہیں اور کھل کر اس کے اظہار کرنے کے نتائج سے بچتے رہیں۔ ایسا ادارہ یا نظام جو اس طرح کی مصلحتوں پر قائم ہو ہمیشہ کھوکھلا اور غلط ہی ثابت ہوا ہے۔ جھوٹ کو چاہے کسی قسم کے مخمل میں لپیٹا جائے پھر بھی جھوٹ ہمیشہ جھوٹ ہی رہتا ہے اور سچائی ہمیشہ اس پر فتحیاب رہتی ہے۔

جھوٹ کے مظاہرے طرح طرح سے ہوتے ہیں کبھی تو یہ کم سخنی کی شکل میں نظر آتا ہے اور کبھی مبالغہ آمیزی کی صورت میں کبھی فریب کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور کبھی اخفا کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ کبھی ظاہری طور پر دوسروں کے ساتھ ہم خیالی بھی کر لی جاتی ہے اور کبھی اس طرح سے مطابقت کی جاتی ہے کہ دیکھنے والے دھوکا کھا جائیں۔ کبھی وعدے بھی کر لیے جاتے ہیں اور کبھی ایسے اطوار اختیار کیے جاتے ہیں کہ لوگ یہی سمجھیں کہ وعدہ پورا ہو گیا ہے مگر دل میں یہی خاہر ہوتا ہے کہ ان وعدوں کو پورا ہرگز نہ کیا جائے گا۔ کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ حق بات لینے سے بچا جاتا ہے حالانکہ فرض کا

تقاضا یہی ہوتا ہے کہ سچ بولا جائے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ہر شخص کے منہ پر اسی کی سی کہتے ہیں۔ کسی نے کچھ کہا اور کسی سے کچھ۔ ان لوگوں کو لگائی بجھائی کرتے ہوئے بھی کوئی عار نہیں ہوتا، بہ الفاظ دیگر اس قسم کے لوگ دومونہے سانپ ہوتے ہیں۔ یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ دوسروں کو دھوکا دے رہے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ خود اپنے آپ کو دھوکا دیتے رہتے ہیں اور چونکہ یہ لوگ بنیادی اعتبار سے منافق و ریاکار ہوتے ہیں اس لیے کوئی بھی ان کا اعتبار نہیں کرتا۔ انجام کار یہ لوگ زندگی میں ناکام رہ جاتے ہیں۔ کچھ لوگ غلط طریقے پر اپنی نمود و نمائش کر کے فریب دیتے ہیں۔ یہ لوگ اپنے آپ میں وہ خوبیاں ظاہر کرتے ہیں جو فی الحقیقت ان میں نہیں ہوتیں۔ اس کے برعکس ایک سچا آدمی منکسر المزاج ہوتا ہے وہ اپنے کارناموں کو اچھالتا نہیں اور نہ اپنے آپ کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتا ہے۔

لہٰذا ان تمام باتوں سے یہ بات واضح ہوئی کہ زندگی کی مسرتوں سے صحیح طور پر لطف اندوز ہونے کے لیے فرض شناسی اور راست گوئی انتہائی ضروری چیزیں ہیں۔ مگر فرض شناسی اور راست گوئی کے احساس اور عمل کے لیے عزم و ارادے کی ضرورت ہے، صرف عزم کر لینا یا ارادہ کر لینا تو خیر اتنا دشوار نہیں مگر اس پر قائم رہنا اور اس کے مطابق عمل کرنا کافی دشوار ہے۔ وجہ یہ ہے کہ اس کے لیے ایک اور چیز کی ضرورت ہے اور وہ ہے قوت ارادی۔ چنانچہ جب تک قوت ارادی نہ ہو ارادہ محض ایک خوش خیالی کے سوا اور کچھ نہیں ہے۔ جیسے گاڑی کے لیے گھوڑے کی ضرورت ہوتی ہے اور بغیر گھوڑے کے گاڑی نہیں چل سکتی اسی طرح ارادے کو پورا کرنے کے لیے قوت ارادی انتہائی لازمی اور ضروری شے ہے۔ چنانچہ قوت ارادی ہر حال میں ایک انتہائی بنیادی ضرورت ہے۔ برائی سے بچنے کے لیے اسی کی ضرورت ہے۔ بھلائی کرنے کے لیے اسی کی ضرورت ہے زندگی کا کوئی کام ہو بغیر ارادے کے نہیں ہوتا۔ یوں اضطراری حرکات علیحدہ ہوتی ہیں بعض اوقات بہت سی باتیں اتفاقیہ معلوم ہوتی ہیں لیکن اگر غور

سے ان کا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ہم ایک عرصۂ دراز سے ان باتوں کے متمنی تھے اور اپنے دل میں اس خواہش کو پروان چڑھا رہے تھے چنانچہ اسی مناسبت سے حرکات بھی ہوتی جا رہی تھیں۔ بظاہر ہمیں معلوم نہ تھا کہ ہماری حرکات کا انجام اس طور سے نمودار ہوگا مگر در پردہ خواہش اور ارادہ یہی تھا کہ انجام یہی ہو۔ شاید یہ کہنا غلط نہ ہو کہ جس طرح برقی طاقت کے بغیر بجلی کی تمام چیزیں اور مشینیں بے کار رہتی ہیں اسی طرح قوت ارادی کے بغیر انسان نیم مردہ، مفلوج اور بے کار رہتا ہے۔

قوت ارادی کیسے حاصل ہو؟

قوت ارادی وہ قوت ہے جو مریض کو دوائیوں کے بغیر تندرست کر سکتی ہے اور یہ وہ قوت ہے جس کے بل بوتے پر انسان اپنے ہر مقصد میں کامیاب ہو سکتا ہے، بشرطیکہ مقصد نیک اور تعمیری ہو۔ مجھ سے ہر کوئی پوچھتا ہے کہ قوت ارادی کس طرح پیدا کی جاتی ہے۔ معلوم ہوتا ہے جیسے میرے جواب کی سمجھنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔ میں کئی بار جواب دے چکا ہوں۔ اب مزید وضاحت کر دیتا ہوں۔

قوت ارادی ہو، خود اعتمادی ہو، قوت فیصلہ ہو ایسا کوئی اور وصف ہو، یہ کسی دوائی سے یا تعویذ یا ٹونے، ٹوٹکے سے پیدا نہیں ہوتا۔ یہ اپنی کاوش سے پیدا ہوتا ہے۔ کاوش یہ کہ اپنا ذہنی رجحان بدلنا پڑتا ہے اور آپ نے جینے اور سوچنے کا جو ایک مخصوص ڈھنگ اختیار کر رکھا ہے، اسے یکسر تبدیل کرنا لازمی ہے، اور یہ کام قدرے مشکل ہے، ناممکن نہیں۔

یہ حقیقت ذہن نشین کر لیں کہ قوت ارادی آپ میں موجود ہے۔ آپ کو یہ قوت پیدا کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ اسے بیدار کرنے کی ضرورت ہے آپ لاشعوری طور پر قوت استعمال کر رہے ہیں مگر منفی یعنی تخریبی طریقے سے۔ یہ آپ کی قوت ارادی کے غلط استعمال کا نتیجہ ہے کہ آپ اپنی ڈگر سے ہٹ نہیں رہے۔ آپ نے قوت ارادی کا

بھرپور استعمال کرتے ہوئے اپنے آپ کو یقین دلا رکھا ہے کہ آپ میں نفسیاتی صحت مندی پیدا ہو ہی نہیں سکتی، اور یہ بھی کہ آپ دوائیوں کے بغیر ٹھیک ہو ہی نہیں سکتے۔ اسی قوت کو آپ تعمیر میں استعمال کریں۔ اگر آپ نے یہ نکتہ سمجھ لیا ہے تو آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کو اپنا ذہنی رجحان اور سوچنے کا انداز بدلنا پڑے گا۔

ایک اور نکتہ سمجھنے کی کوشش کریں۔ میرے مضامین میں آپ نے اکثر اس قسم کے فقرے پڑھے ہوں گے۔

"دوسروں میں دلچسپی لیں...... لوگوں سے محبت کریں تو آپ کو محبت ملے گی۔"

علم نفسیات اپنی ذات سے توجہ ہٹانے اور دوسروں میں دلچسپی لینے کے سبق دینا ہے۔ نفسیاتی علاج میں یہ سبق دوائی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے آپ پر جتنی توجہ مرکوز کریں گے، آپ نفسیاتی لحاظ سے اتنے ہی مریض ہوتے جائیں گے۔

لہٰذا سب سے پہلا کام یہ کریں کہ اپنے آپ سے توجہ ہٹالیں اور اپنے اردگرد کے لوگوں میں دلچسپی لیں، ہر کسی سے یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ ہی کی خوشنودی اور آپ ہی کے مفاد کو اولیت دے، بلکہ ایسا رویہ اختیار کرلیں جیسے آپ دوسروں کے مسئلے حل کرنے کے لیے پیدا ہوئے ہیں۔

ایک نکتہ اور ہے جو آپ کو سمجھا دینا بہت ہی ضروری ہے۔ بعض حضرات قوت ارادی کا مطلب کچھ اور لیتے ہیں۔ مثلاً ضدی پن، ڈکٹیٹرشپ، اپنی بات منوانے کے لیے اوچھی باتیں کرنا اور جھوٹ بولنا، دوسروں کے وقار احترام اور جذبات کو مجروح کرنا آپ نے ایسے انسان دیکھے ہوں گے جن میں یہ تمام بری خصلتیں پائی جاتی ہیں۔ ایسے افراد اکثر بہت اونچا بولتے ہیں اور وہ کسی کی بات کو تسلیم کرنا خواہ وہ کتنی جائز ہو اپنی توہین سمجھتے ہیں۔ وہ اپنی غلطی تسلیم نہیں کرتے۔

اس قسم کے خواتین وحضرات اپنے متعلق کہا کرتے ہیں کہ ان کی قوت ارادی بڑی ہی مضبوط ہے۔ کچھ اور لوگ بھی ان کے متعلق یہی رائے رکھتے ہیں۔ حقیقت یہ

ہے کہ یہ کسی قوت کا مظاہرہ نہیں۔ یہ ان کمزوریوں کو چھپانے کا ایک لاشعوری طریقہ ہے جن کے متعلق یہ سمجھا جاتا ہے کہ ان پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔ ان کمزوریوں کی جڑ ذہن کے لاشعور میں ہوتی ہے ان پر قابو پایا جا سکتا ہے اور ان پر قابو پانا نفسیاتی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر آپ بھی انہی خصلتوں کو قوت ارادی سمجھتے ہیں تو اپنی یہ رائے بدل لیں۔ ہو سکتا ہے ڈکٹیٹر شپ اور ہٹ دھرمی میں اور اپنا آپ دوسروں پر مسلط کرنے کے لیے آپ جو جھوٹ بولتے ہیں اور بہت اونچا بولتے ہیں اس میں آپ کو تسکین ملتی ہو لیکن آپ سمجھتے نہیں کہ اس تسکین میں ایک اذیت ہے جو آپ کے نفسیاتی ڈھانچے کو دیمک کی طرح کھا رہی ہے۔ اس رویے سے آپ کو دوسرا نقصان یہ ہو رہا ہے کہ کوئی بھی آپ کو پسند نہیں کرتا، بلکہ بعض لوگ آپ سے نفرت کرتے ہیں۔

آپ کے سامنے اگر آپ کے دوست، ساتھی، بیوی، بچے اور والدین خاموش ہو جاتے ہیں تو اس سے آپ کو خوش نہیں ہونا چاہیے۔ سب آپ کو ناپسندیدگی کی نگاہوں سے دیکھتے ہیں۔ اسے آپ قوت ارادی یا کوئی اور قوت نہ سمجھیں یہ دراصل آپ کی کمزوریاں ایک قوت بن گئی ہیں جو آپ کے نفسیاتی اور جسمانی امراض میں اضافہ کر رہی ہیں۔ جن لوگوں کی قوت ارادی مضبوط ہوتی ہے۔ ان میں ڈسپلن اور اعتدال ہوتا ہے۔ وہ پہلے دوسرے کی سنتے ہیں پھر اپنی سناتے ہیں اور ایسے انداز میں سناتے ہیں کہ دوسرے ان کی بات تسلیم بھی کر لیتے ہیں اور ان کا احترام بھی کرتے ہیں۔ ایسے افراد کو صحت مند شخصیت کہا جاتا ہے۔ ایسے لوگ اپنے جسمانی امراض پر بھی قابو پالیا کرتے ہیں۔ انہیں خیالوں کے خلاؤں میں بھٹکنا نہیں پڑتا۔ ان میں ذہنی توازن ہوتا ہے۔

اس سے آپ کو سمجھ جانا چاہیے کہ قوت ارادی یا کسی بھی اور قوت کو بیدار کرنے کے لیے ذہنی رجحان کی تبدیلی لازمی ہوتی ہے، بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ اپنے آپ میں

انقلاب لانا پڑتا ہے۔ وہ لوگ جو قوت ارادی کو غلط سمجھ رہے ہیں وہ دراصل مغرور ہیں ان میں فراریت پسندی ہے وہ اپنے منفی رجحانات کے خلاف جدوجہد سے گھبراتے ہیں۔ کوئی بھی کام کرنے کے لیے سب سے پہلے فراریت اور کاہلی پر قابو پانا ضروری ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو سستی اور کاہلی اور اپنے غلط رجحانات سے دستبردار نہیں ہوتے وہ قوت ارادی کا ہی کرشمہ ہے کہ وہ غلط ڈگر سے ہٹتے نہیں۔ ضرورت یہ ہے کہ قوت ارادی کو اپنی نفسیاتی صحت کی بہتری کے لیے استعمال کیا جائے۔

ایک فرق سمجھ لیں۔ ایک ہے ارادہ اور دوسری چیز ہے خواہش۔ بیشتر لوگ خواہش کو ارادہ سمجھ لیتے ہیں۔ ہر طالب علم اچھے نمبروں میں پاس ہونا چاہتا ہے لیکن بیشتر ناکام ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں پاس ہونے کی خواہش ہوتی ہے ارادہ نہیں۔ خواہش تصورات کو جنم دیتی ہے اور ارادہ آپ کی خداداد قوتوں کو عملی میدان میں استعمال کرتا ہے، خواہش بے لگام ہوتی ہے اور اس کی کوئی حد نہیں۔ ارادہ آپ کو لگام ڈالتا اور آپ کو عمل کے دائرے میں محدود رکھتا ہے۔ تندرست ہو جانا ہر کسی کی خواہش ہے مگر تندرست رہنے کا ارادہ کوئی کوئی کرتا ہے۔ یعنی تندرست رہنے کی جدوجہد سے بیشتر لوگ گریز کرتے ہیں۔

قوت ارادی کا آپ استعمال کہاں کرنا چاہتے ہیں۔ یہ سوال اہم ہے۔ اگر آپ اس قوت کو اس لڑکی کو حاصل کرنے میں استعمال کرنا چاہتے ہیں جس کے ساتھ آپ کو محبت ہے اور جس کے ساتھ آپ کی شادی نہیں ہو سکتی تو قوت ارادی آپ کے کسی کام نہیں آئے گی۔ اگر آپ دولتمند بننا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو صحیح خطوط پر جدوجہد کرنی پڑے گی۔ صرف قوت ارادی آپ کی کوئی مدد نہیں کر سکے گی۔

کچھ عزم اور ارادے عظمت کے حامل ہوتے ہیں۔ عظمت اور وقار کا حصول آپ کے نفسیاتی امراض کا اور اس اذیت ناک کیفیت کا جس میں آپ مبتلا رہتے ہیں ایک علاج ہے۔ قوت ارادی کو آپ بری عادتیں ترک کر کے ان کی جگہ اچھے اوصاف

پیدا کرنے کے لیے استعمال کریں۔دوسروں کی بہبود کے لیے اور اپنی نفسیاتی اور جسمانی صحت کے لیے قوت ارادی کو بیدار اور استعمال کریں۔

ایک اور نکتہ اپنے سامنے رکھیں۔گھر جنت ہوتا ہے بشرطیکہ اسے جنت بنایا جائے۔گھر کو جنت اس لیے کہا جاتا ہے کہ انسان دن بھر کا تھکا ہارا گھر میں جا کر پناہ لیتا ہے۔گھر سے ہی خلوص، محبت اور پیار ملتا ہے مگر اکثر لوگوں کے گھر سکون اور پیار سے خالی ہوتے ہیں۔اس کی ذمہ داری گھر کے افراد پر ہی عائد ہوتی ہے۔افراد ہی اپنے گھر کو سکون اور پیار سے محروم کر کے جنت کو جہنم بنا دیتے ہیں۔اس کی ذمہ داری میاں بیوی پر عائد ہوتی ہے۔ہٹ دھرم بیوی اور ڈکٹیٹر خاوند گھر کے سکون کو تباہ کر دیتا ہے۔

اس قسم کے خاوند بھی گھر کے سکون کو تباہ کرتے ہیں جو حقائق سے مفرور ہوتے ہیں اور جو بچوں کی طرح سارے خاندان کی توجہ اپنے آپ پر مرکوز کرانے کی کوشش کیا کرتے ہیں۔اس کوشش کی کامیابی کے لیے وہ اپنے آپ کو ایک دو امراض میں مبتلا کر لیتے ہیں۔یہ امراض نفسیاتی ہوتے ہیں۔بعض بیویاں بھی توجہ حاصل کرنے کے ایسے ہی ڈھونگ رچایا کرتی ہیں۔

خاوند ہو یا بیوی، یا گھر کا کوئی اور فرد ہو، ان سب کو قوت ارادی کی شدید ضرورت ہے جسے استعمال کر کے وہ اپنے آپ میں پر وقار عادات پیدا کر سکتے ہیں۔ایسی عادات جو ان کی توجہ اپنے آپ سے ہٹا کر دوسروں پر مرکوز کر دیں اور سب ایک دوسرے کے جذبات کا خیال رکھیں۔اس کے بغیر گھر کو جنت نہیں بنایا جا سکتا۔

سمجھنے کی کوشش کریں کہ میں نے گھر پر جسے عام اصلاح میں فیملی لائف کہا جاتا ہے کیوں اتنا زور دیا ہے۔صرف گھر وہ مقام ہے جو انسان کو نفسیاتی خلفشار سے نجات دلا سکتا ہے۔اور گھر ہی ہے جو انسانوں کو نفسیاتی مریض بناتا ہے۔میں نے پچھلے مضمون میں ایسے افراد کا ذکر کیا تھا جو یہ وہم لیے پھرتے ہیں کہ گھر میں ہر کوئی ان سے نفرت کرتا ہے یا کم از کم ان سے محبت کوئی نہیں کرتا۔اس قسم کے لوگ یہ سوچنے کی

ضرورت ہی محسوس نہیں کرتے کہ یہ نفرت ان کے اپنے دلوں میں پائی جاتی ہے اور اس کے زیر اثر وہ دوسروں کے دلوں میں اپنے خلاف نفرت پیدا کر رہے ہیں۔ایسے خواتین وحضرات سارے گھر کا سکون تباہ کیے رکھتے ہیں اور شاکی دوسروں کے خلاف رہتے ہیں۔یہ لوگ ایک وہم میں،ایک مالیخولیا میں مبتلا ہیں۔

میں بتا رہا تھا کہ فیملی لائف یعنی چار دیواری آپ کو نفسیاتی توانائی دے سکتی ہے۔اگر اپنے گھر کو آپ اس قابل نہیں سمجھتے تو اس میں قصور صرف آپ کا ہے۔اپنا جائزہ لیں آپ کو اپنے آپ میں وہی خصائل نظر آئیں گے جن کا میں نے کھل کر ذکر کیا ہے کہ ان خصائل کے لوگ اپنی کمزوریوں کو دبائے رکھنے کے لیے ڈکٹیٹر بن جاتے ہیں اگر آپ میں یہ خصائل ہیں (جو یقیناً ہیں) تو ان پر قابو پانے کے لیے قوت ارادی کو بیدار کر دیں۔

میں نے اب تک جو وضاحت کی ہے اس کا حاصل یہ ہے کہ اپنے برے خصائل پر قابو پائیں۔یہ ایک عظیم مقصد ہے۔ہوسکتا ہے آپ کے ذہن میں یہ سوال اٹھے کہ اس عظیم مقصد کے بعد کیا حاصل ہوگا جب کہ ہمارے امراض یا نفسیاتی خرابیاں کسی اور نوعیت کی ہیں؟ علم نفسیات کہتا ہے کہ جینے کا مقصد ہی نہ ہو تو انسان اپنے ذہن کے ویرانے میں بھٹکتا رہتا ہے اور بری عادتوں کا شکار رہتا ہے۔

ان میں سب سے زیادہ تباہ کن عادت خودلذتی ہے۔ذہن جنسی آسودگی کی طرف مائل رہتا ہے۔آپ اس تباہی تک پہنچ چکے ہیں بلکہ تباہی کے اس عمل سے گزر رہے ہیں۔اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ آپ نے اپنے سامنے یہ عظیم مقصد نہیں رکھا جو میں نے اوپر بیان کیا ہے۔برے خصائل پر قابو پانے سے آپ کو وہ تمام فائدے حاصل ہوں گے جن سے آپ محروم ہیں۔اسی محرومی نے آپ کو جسمانی توانائی اور روحانی قوت سے محروم کر رکھا ہے۔آپ کو سب سے بڑا فائدہ یہ ملے گا کہ آپ کا ذہن صاف ہو جائے گا اور جب آپ کو جسمانی توانائی اور نفسیاتی صحت مندی خود بخود

حاصل ہو جائے گی اور آپ کو کامیابی اور کامرانی کے راستے نظر آ جائیں گے۔

قوت ارادی کی کمزوری کا سبب یہ ہوتا ہے کہ کوئی مقصد سامنے نہیں ہوتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوت ارادی مختلف مقاصد میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ یہ مقاصد دراصل خواہشات ہیں۔ میں نے آپ کو ایک مقصد دے دیا ہے۔ اب قوت ارادی کو اس پر مرکوز کر دیں۔ اب آپ مجھے یہ کہیں گے کہ وہ کون سی دوائی ہے یا وہ کون سی ترکیب ہے جو آپ کی قوت ارادی کو بیدار کر دے گی۔

میں کئی بار کہہ چکا ہوں کہ ابھی تک کوئی ایسی دوائی ایجاد نہیں ہوئی جو آپ کو نفسیاتی توانائی دے سکے۔ ایسی دوائی کبھی ایجاد ہو گی بھی نہیں۔ نفسیاتی علاج اپنے ذہن کو بیدار کر کے اپنی کاوش سے ہوتا ہے۔ میں آپ کو طریقہ بتا سکتا ہوں۔ اس پر عمل کریں لیکن مایوس نہ ہوں۔ نتائج فوراً سامنے نہیں آئیں گے۔

سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ ان بڑے لوگوں کی سوانح حیات پڑھیں جنہوں نے تاریخ میں نام پیدا کیا ہے ان میں بیشتر شخصیتیں ایسی ملیں گی جو بدصورت اور غریب تھیں۔ آپ کو ان کی جدوجہد کی تفصیلات پڑھ کر روشنی اور حوصلہ ملے گا۔ دردناک شعروں اور فلمی گانوں کے اثرات قبول نہ کریں، انہیں فراغت کے وقت میں تفریح طبع تک محدود رکھیں۔ میں آپ کو موسیقی اور فنون لطیفہ سے ہٹا نہیں رہا۔ میں آپ کو فلمی گیتوں کے الفاظ کے اثرات سے بچانا چاہتا ہوں۔

تساہل یعنی ست الوجودی اور آج کا کام کل پر چھوڑنے کی عادت ترک کر دیں۔ اکثر حضرات کی زبان سے یہ الفاظ سنے جاتے ہیں۔ ''بڑے ضروری کام کرنے تھے لیکن موڈ ہی نہیں بنا کہ ادھر توجہ دے سکتا...... میں اتنا زیادہ پریشان رہا ہوں کہ ضروری کام پڑے رہ گئے ہیں...... آج تو میں کچھ بھی نہیں کر سکوں گا...... موڈ ہی نہیں بن رہا۔''

موڈ نہ بننا اور اتنا پریشان ہو جانا کہ کام ملتوی ہوتے چلے جائیں، فرار کی لاشعوری کوشش کے سوا کچھ بھی نہیں۔ میں مانتا ہوں کہ آپ کے پاس موڈ کی خرابی اور

پریشانی کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔لیکن ایسی وجوہات غیر معمولی نہیں ہوتیں، یہ تو زندگی کا معمول ہے۔ان وجوہات کو آپ کے عزم کے راستے کی رکاوٹ نہیں بننا چاہیے۔یہ بھی علاج کا ایک طریقہ ہے کہ آپ موڈ کی خرابی اور پریشانی میں کام کریں۔"آپ اپنا نفسیاتی علاج اسی طرح ملتوی کرتے چلے جا رہے ہیں۔آج تو موڈ نہیں بن رہا کل شروع کروں گا۔"

موڈ کی خرابی اور پریشانی رفع ہونے کا انتظار نہ کریں۔اپنے خلاف آج ہی جدوجہد شروع کر دیں۔اس سے آپ میں موڈ اور پریشانیوں پر قابو پانے کی قوت پیدا ہو جائے گی یہی قوت ارادی ہے۔

احساس کمتری قوت ارادی اور دوسری نفسیاتی قوتوں کو کمزور کیے رکھتا ہے۔بہت کم لوگ ایسے ہیں جو تسلیم کرتے ہیں کہ ان میں احساس کمتری ہے۔بیشتر خواتین و حضرات کہتے ہیں کہ ان میں ہر عیب ہو سکتا ہے، احساس کمتری نہیں ہے۔یہ لوگ برتری کی الجھن کے مریض بن گئے ہیں۔وہ مضحکہ خیز طریقوں سے اظہار کرتے رہتے ہیں کہ وہ کسی سے کمتر نہیں۔ان لوگوں کا احساس کمتری ان کے لاشعور میں جڑ پکڑ چکا ہے۔اسے جڑ سے اکھاڑا جا سکتا ہے۔شرط یہ ہے کہ اس کے وجود کو تسلیم کیا جائے۔ وہ لوگ جو دوسروں کو ہی مجرم ٹھہراتے اور اپنے خلاف کوئی سچی بات برداشت نہیں کرتے، اور جو سمجھتے ہیں کہ ان کی قوت ارادی بڑی ہی مضبوط ہے، وہ احساس کمتری کے مریض ہیں۔وہ اپنے لیے بھی مشکلات پیدا کرتے رہتے ہیں اور دوسروں کے لیے بھی۔ان کی ذاتی زندگی بھی اور ازدواجی زندگی بھی تلخیوں اور مسائل سے بھری رہتی ہے اور وہ یہ تسلیم کرنے کے بجائے کہ یہ ان کے اپنے خلاف اور ذہنی رجحان کا نتیجہ ہے، وہ دوسروں کو قصوروار ٹھہراتے رہتے ہیں۔

اگر آپ ان لوگوں میں سے ہیں تو اپنا جائزہ دیانتداری سے لیں اور اپنے رویے میں تبدیلی پیدا کریں۔اپنے بجائے دوسروں کو برتر سمجھیں پھر آپ دیکھیں گے

کہ اس کے نتائج کس قدر خوشگوار اور صحت مند ہوں گے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ جب دوسروں کو مرعوب کرنے کی خاطر ڈینگ مارتے ہیں یا اپنی ذات بڑھا چڑھا کر بیان کرتے ہیں تو لوگ آپ کی غیر حاضری میں آپ کا مذاق اڑاتے ہیں۔

ذہنی بلوغت پیدا کریں۔ بچپن سے نکلیں۔ میں نے یہ کوئی نئی بات نہیں کہی۔ اس سے پہلے کئی بار کہہ چکا ہوں کہ بیشتر حضرات جوانی کے عالم میں بھی بچپنے میں مبتلا رہتے ہیں۔ اپنے آپ کو موجودہ عمر میں لائیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہر روز آئینے کے سامنے بیٹھ کر اپنے آپ کو غور سے دیکھیں اور اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ جوان ہو گئے ہیں اور آپ پر اپنے گھر کی اور قوم کی کچھ ذمہ داریاں عائد ہیں جو آپ کو پوری کرنی ہیں۔

اچھے لوگوں کے اثرات قبول کریں۔ برے لوگوں سے متاثر نہ ہوں خواہ وہ آپ کے بزرگ ہی کیوں نہ ہوں، ہمارے ہاں یہ مرض عام ہے کہ ماں باپ یا چچا تائے وغیرہ کتنے ہی برے کیوں نہ ہوں، ان کے اثرات قبول کیے جاتے ہیں اور ان کے جھوٹ کو بھی سچ مانا جاتا ہے۔ ایسے بزرگ اپنے بچوں میں بری خصلتوں کے جراثیم چھوڑ جاتے ہیں۔ آپ اگر نوجوان ہیں تو اپنے آپ میں اتنی ذہنی بلوغت پیدا کریں کہ اچھے برے میں تمیز کر سکیں۔ باوقار اور باعزت لوگوں میں اور صحت مند ماحول میں اٹھ بیٹھیں۔

آپ پر جنسی آوارگی اور انحراف کے اثرات سب سے زیادہ ہیں۔ اس موضوع پر میں اتنا زیادہ لکھ چکا ہوں کہ یہ آپ کے ذہن میں نقش ہو چکا ہوگا۔ آپ کی بیشتر نفسیاتی خامیوں کا باعث احساس جرم ہے جو آپ نے اپنے اوپر طاری کر رکھا ہے۔ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے میں آپ کو بہت کچھ بتا چکا ہوں۔ اس پر عمل کریں۔